மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR டிசம்பர் 2001 விலை ரூ. 15

மங்கையர் மலர்

மலர் : 21
இதழ் : 11

டிசம்பர் 2001

இன்டர்நெட் முகவரி : http://www.mangayarmalarmonthly.com

தெய்வ தரிசனம்

பாடம் சொல்லும் கதைகள்

வித்தியாசமான அனுபவம்....

யு. எஸ். கொடூரம்...

தொடர்கள்

மஞ்சுளா ரமேஷின்....

மங்கையர் மலர்
ஜனவரி 2002



இப்படி ஒரு
தலைப்பு, இதை
'உள்வாங்கி' எத்தனை பேர்
எழுதப் போகிறார்கள் என
இலேசான ஐயம். மங்கையர்
மலர் வாசகர்களா, சும்மாவா என்று
நிரூபித்து விட்டார்கள்!
நவீன மருத்துவம் என்ற பெயரில்
எத்தனை சிக்கல்கள்! பாரம்பரிய மருத்துவம்
என்று
எத்தனை
குளறுபடிகள்!



மருத்துவச் சிந்தனைகள் சிறப்பிதழ்

இரண்டிலும் இருக்கின்ற
மகத்துவங்களும் ஏராளம்!!!
_ தங்கள் அனுபவங்களை,
கருத்துக்களை
மருத்துவர்களும், அனுபவசாலிகளும்
எழுதிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்...
நமது நோக்கமே அதுதானே.... சிறப்பானவற்றைத் தெரிந்து
கொண்டு, ஏமாறாமல் புரிந்து கொண்டு, உடல் நலம்
மனநலம் உயர்த்திக் கொள்பவராக,
வெற்றியாளராக விளங்க
வேண்டும்.
.... அதற்குத்தானே மருத்துவ
சிந்தனைகள் சிறப்பிதழ்...!

முழுமையான சுதந்திரம்!

மஞ்சுளா ரமேஷ்



ஆப்கானிஸ்தானில் பெண்களின் நிலை பற்றி எல்லோருக்குமே தெரியும். இப்போது நிலைமை மாறி வருவதாக அறிகிறோம். ஆனால் இதைப் பற்றி இன்னொரு விதமான கருத்தும் ஆங்காங்கே வந்ததுதான் சுவாரஸ்யமான _ ஏன் வருத்தமான விஷயமும் கூட எனலாம்.

தாலிபான் ஆட்சிக்குப் பின்னர் பெண்கள் முழுமையாக பர்தா, படிக்கக் கூடாது, ஆண் துணை இல்லாமல் (அதுவும் மிகவும் நெருங்கிய சொந்த மானவர்களுடன் மட்டுமே!) ரோடில் நடக்கக் கூடாது என்றெல்லாம் கட்டுப்பாடு விதிக்கப்பட்டது இல்லையா?

"ஏன் அதைப் பற்றி கண்டனம் தெரிவிக்கிறீர்கள். இங்கே 'சுதந்திரமாக' வாழும் பெண்களின் 'அருமையான' நிலை தெரியாதா? முழுமையான சுதந்திரம்தான்!" எனச் சீறிப்பாய்பவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

'மற்ற நாடுகளில் எல்லாம் சுதந்திரம் என்ற பெயரில் எப்படியெல்லாம் பெண்கள் கேவலமாக நடந்து கொள்கிறார்கள்! ஒழுக்கம் என்பது எவ்வளவு கெட்டு விட்டது? பெண்களின் உடலை எத்தனை கேவலமாக வெளிப்படுத்த முடியுமோ அத்தனை கேவலமாக கண்காட்சி ஆக்குகிறார்கள். பெண்களும்தான் இதற்கெல்லாம் உடந்தையாக இருக்கிறார்கள். இதுதான் நீங்கள் சொல்லும் சுதந்திரமோ!'

இப்படி ஒரு கருத்து நிறைய இடங்களில் இருந்து வந்து கொண்டு இருக்கிறது. இந்த மாதிரி இரு துருவங்களுக்குப் போகும் நிலைதானே வேண்டாம் என சொல்லிக் கொண்டு வருகிறோம்!



நிச்சயமாக இன்றைய பெண்களை 'எக்ஸ்போஸ்' பண்ணுவது கேவலமாக இருக்கிறது என்பதில் எந்தச் சந்தேகமும் இல்லைதான். அதற்காக ஆப்கானிஸ்தான் பெண்களின் நிலை கூட சரிதான் என்று சொல்லும் அளவுக்குப் போக வேண்டாமே!

ஓரளவிற்கு மனசுக்கு விரக்தியாகி விடுவது உண்மைதான். பெண்கள் படித்து வேலைக்குப் போகும் இன்றைய சூழலில்தான் எத்தனை எத்தனை இடர்பாடுகள்!

"படிச்சுட்டே சரிதான். அதுக்காக இப்படி ஆட வேண்டாம்!"

"என் பொண்ணு கோல்ட் மெடலிஸ்ட். இதோ கலிபோர்னியா போயிண்டே இருக்கா!"

"அமெரிக்கா போனாலும் லேடீஸ் புத்தி மட்டும் மாறறதே இல்லை. அங்கேயும் மாமியார் _ மருமகள் சண்டை இல்லாமல் போயிடுத்தா. சாமர்த்தியமா மாமியார்க்காரிய ஒதுக்கிட்டு அம்மாவ அழைச்சுண்டு போயிட்டா பாரேன்!"

_ இப்படி நிறைய கோணங்கள். இது நடைமுறை வாழ்க்கையில். உடை உடுத்துவதிலோ கேட்கவே வேண்டாம். ஃபேஷன் டீ.வி. ஒன்றே போதும். நடுவில் நாங்கள் ஆபாசமாக எல்லாம் காட்ட மாட்டோம் என வாக்குறுதி கொடுத்தார்களாம். சரி, இனி மேல் அப்படியெல்லாம் இருக்காது என அமைச்சர் இப்போது அந்த டீவியை கவனிப்பது இல்லை போலிருக்கிறது. அல்லது யாரேனும் யாரையேனும் 'நன்கு கவனித்து' விட்டார்களோ என்னவோ! ரிமோட்டில் பிள்ளைகள் 'டக் டக்' என திருப்பும் போது சில சமயம் அதிர்ச்சி தரும் காட்சிகள் எல்லாம் வரும்!

இப்படியெல்லாம் இன்றைக்குச் சில பெண்கள் இருப்பது உண்மைதான். அதற்காக பெண்கள் படிக்கவே கூடாது, வெளியே வரக் கூடாது என்ற அந்த அடுத்த துருவத்துக்குப் போய் விடுவது என்ன நியாயம்?

பணம்! நிறைய பணம் இருக்கிறவன் மிகப் பெரிய மனுஷன். அவனைப் பற்றிப் புகழ, மாலை போட, பட்டங்கள் கொடுக்க சமூகம் போட்டி போடுகிறது. அந்தப் பணம் எப்படி வந்தது, அல்லது அவன் எப்படிப்பட்டவன் என்

பதைப் பற்றியெல்லாம் யாரும் கவலைப் படுவதே இல்லை. ஆனால் ஒரு சமயம் அவையெல்லாம் வெளிச்சத்திற்கு வரும் போது மகா கேவலமாகிறது.

பணத்திற்காக பெற்றோர்களே, பெற்ற தாயே தங்கள் பெண்களை திசைமாறி போகச் சொல்லும் கொடுமையெல்லாம் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது. முன்பெல்லாம் மிக வறுமையில் உழலும் பரிதாபத் திற்குரிய பெண்கள் சினிமாத் துறைக்கு வருவதற் காகப் பல கேவலங்களை அனுபவித்தார்கள் என் பார்கள். அதே போல கீழ்த்தரமான தொழிலுக்குப் போக வேண்டிய கட்டாயத்திற்குத் தள்ளப்படு வார்கள். இவையெல்லாம் குறைந்த சதவீதம் நடந்து கொண்டு இருந்தது.

ஆனால் இன்று...? சாப்பிடவும், தங்கவும், உடை உடுத்தவும் முடியக்கூடிய பெற்றோர்கள் அகலமான டீவி. வாங்கவும், தனி பங்களா வாங்க வும், கார் வைத்துக் கொள்ளவும் பெண்களை ஏன் மணமான பெண்களையே கூட வேறு நிலைக்குப் போகத் தூண்டுகிறார்கள் என்பதெல்லாம் சாதா ரணமாகி விட்டது.

பணம், ஏராளமான வசதி இதுதான் இன்றைய லட்சியம். முன்பெல்லாம் அதற்கு ஃபாரின் வேலை என்பது வழியாக இருந்தது. இப்போதெல்லாம் இங் கேயே அதற்கான வழிகளையெல்லாம் செய்து கொண்டு விட்டார்கள். ஒழுக்கம், அடிப்படை வாழ்க்கை ஒழுக்கம் என்பதைப் பற்றிக் கவலைப் படுவதே இல்லை.

ஓடுகிறார்கள், இவர்கள் என்றில்லை சாதாரண மாக எல்லோருமே எப்போது பார்த்தாலும் நேர மில்லை நேரமில்லை என்று சொல்லிக் கொண்டே ஓடுகிறார்கள். காலையில் இருந்து இரவு வரை ஓடுகிறார்கள். ஒருகணம் அந்த ஓட்டத்தை நிறுத்தி விட்டு சிந்தித்துப் பார்ப்போம். எதற்காக இப்படி ஓடுகிறோம்? பணம் சம்பாதிக்க, வசதிகளைப் பெருக்கிக் கொள்ள. ஓட்டமாக ஓடி, பிள்ளைகளை வளர்த்து, அவர்களுக்குச் சொல்ல வேண்டியதை சொல்ல வேண்டிய நேரத்தில் சொல்லாமல் பிற் காலத்தில் அவர்களோடு போராடி... பிறகு வருந்தி நொந்து உடம்பும், மனசும் புண்ணாகி... இன் றைக்கு இப்படித்தான் இலட்சக்கணக்கானவர் இருக்கிறார்கள்.

எதற்காக இந்த வாழ்க்கை என்பதைப் பற்றி யாரேனும் யோசிக்கிறார்களா என்றால் இல்லை. நவம்பர் மாதத்தில் இரவில் வாணவேடிக்கை யாய்த் தெரியும் எரி நட்சத்திரங்களைப் பற்றித் தெரியும். ஓசாமா பின்லேடன் பற்றிப் பேசத் தெரி யும். உலக வர்த்தக சபையில் இந்தியாவின் பேச்சு வார்த்தை வெற்றியா தோல்வியா என இன்டர் நெட் கருத்துக்களை மேயத் தெரியும்.

ஆனால் நாம் என்ன செய்து கொண்டு இருக் கிறோம், நமக்கு உண்மையில் என்ன தேவை, அதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றித் தெரியுமா என்றால் தெரியாது. தெரிந்த தெல்லாம் இன்னும் ஓடி சம்பாதித்து, சொத்து சேர்த்து வசதிகளை பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

பணம் சம்பாதிப்பதும், வசதியுடன் வாழ்வதும் தவறா? தவறில்லை. அருமையாக வாழலாம். ஆனால் நம்முடைய நடை மிக உறுதியாக இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு அடியும் அளந்து வைப்ப தாக இருக்க வேண்டும். நாம் பிரயாணம் செய்யும் போது எங்கு போகிறோம், எப்படிப் போகிறோம் என்பதைச் சரியாக உணர்ந்திருப்பது போல, நாம் வாழ்விலும் எந்தத் திசையில் போகிறோம் என் பதில் சர்வநிச்சயமாக இருக்க வேண்டும்.

அது இல்லாமல் இரண்டு கையையும் விட்டு விட்டு ஓடுவது மகா ஆபத்து இல்லையா? ஓட்டப் பந்தய வீரர்கள் கூட திட்டமிட்டுத்தான் ஓடுவார் கள். அதற்கான பயிற்சி எத்தனையோ மாதங் களுக்கு வருடங்களுக்கு இருக்கும்.

வேறு ஒன்றுமில்லை, நாம் கண்ணையும் மன தையும் திறந்து வைத்துக் கொண்டு நம்மைச் சுற்றி நடக்கும் விஷயங்களில் இருந்து பாடத்தை எடுத் துக் கொண்டால் கூட போதும், நாம் எப்படிப் போக வேண்டும் என்பதற்கான வழி கிடைத்து விடும்.

அதற்குக் கொஞ்சம் நிதானம் தேவை. விழிப் புணர்வு இருப்பவர்கள் ஓட மாட்டார்கள். ஒவ் வொரு கணத்தையும் உணர்ந்து வாழ்பவர்கள் நிதானமாக நடப்பார்கள். எது நல்லது, எது கெட் டது என்பதை உணர்ந்து முன்னேறுவார்கள். அத னால் இவர்கள் திட்டமிட்டு ஒரு பந்தை அடிக் கிறார்கள் என்றால் அது அடித்த இலக்கைப் போய்ச் சேரும். இவர்கள் நினைத்தால் கோகுல் வரர்களாகவும் ஆக முடியும். அதற்கு நிலைத்த விழிப்புணர்வுதான் வழி.

அந்தத் தன்மைதான் வாழ்வின் எல்லா நிலை களிலும் வேண்டும். ஆப்கான் பெண்கள் கொடு மைப்படுத்தப்படுகிறார்களே என்றால், ஏன் இங்கே அழகிப் போட்டி நடத்துவதுதான் சுதந்திரமா என கூக்குரல் எழுப்புவது அல்ல.

இரண்டிலும் எத்தனை தவறுகள் இருக்கிறது என்பதை உணர்வதுதான் நம் பொறுப்பு. எப்படி பேலன்ஸ்டாக வாழும் போது வாழ்க்கை சிறப் படைகிறது என உணர்வதுதான் புத்திசாலித்தனம். நம் குழந்தைகளை வளர்க்கும் போது அவர்களுக் குச் சரியான பாதையைக் காட்டினாலே போதும். சமூகம் முழுக்க வாசமிகு பூக்கள் மலரும்.

பழுப்பேறிய டைரி புதிதாக்கியது நினைவுகளை! _ ராணி



Horlicks



இதே போன்ற சம்பவங்கள் உங்கள் குடும்பத்தில் நடந்திருந்தால் அதை தயவுசெய்து எங்களுக்கு எழுதுங்கள். நீங்கள் முன்பு வந்துசேரும் பூர்த்திசெய்யப்பட்ட சம்பவங்களுக்கு வியப்பூட்டும் பரிசு உண்டு. மேற்குறித்த சம்பவங்களை பற்றி எழுதிய



பாவம்... அவன் மனசை நான் ரொம்பவே நோகடிச்சிட்டேன்...

அம்மாவுக்கு எப்படி தெரியும்?

போன வாரம் முழுக்க சென்னை ஸ்டாக் எக்ஸ்சேன்ஜ் ரோலர் கோஸ்ட்டர் சவாரிபோல கன்னாபின்னான்னு இருந்தது. சென்செக்ஸ் இண்டெக்ஸ், தலால் ஸ்ட்ரீட்... அப்புறம் ஃபைனான்ஸ் பேப்பர நான் கவலையா புரட்டிட்டு இருந்தப்ப என் மகன் கிருஷ் என் கிட்டே வந்து, "அப்பாப்பா... இன்னிக்கு கேம்ஸ் பீரிட்ல என்ன நடந்தது தெரியுமா?" ன்னான்னு... ஒத்துக்கறேன், அந்த சென்செக்ஸ் குழப்பத்தில், அவன் ஆசையா ஏதோ சொல்ல வந்தத நான் சரியா கவனிக்கலதான்!... "ஹா... என்ன சொன்ன?... பௌலிங் பண்ணியா?..." அப்படின்னு வேண்டா வெறுப்பா நான் கேட்க, பாவம் பையனோட முகமே வாடிப் போச்சு. அவன் மனசை நோகடிச்சிட்டேன்னு தெரிஞ்சுது எனக்கு. அவன் சொல்ல வந்த முக்கியமான விஷயத்த நாம் இன்ட்ரஸ்டா கேக்கலையே... அவனோட சந்தோஷத்தை ஷேர் பண்ணிக்காம போயிட்டோமேன்னு எனக்கே வருத்தமா ஆயிடுச்சு... அவனை எப்படி சமாதானப்படுத்தறதுன்னு நான் தடுமாறினப்ப, சமயத்துக்கு உதவுற மாதிரி நிலைமைய சமாளிக்கற விதமா என் ஒய்ஃப் சுடச்சுட ஆவி பறக்கற ஹார்லிக்ஸ அவன் கையில குடுத்து, அவன குஷிப்படுத்த "டேய்... நீ எப்படி விளையாடினேன்னு அப்பா மட்டும்ல தெரிஞ்சுக்கணுமாம்!... ஏங்க அப்படித்தானே..."-ன்றாள்

அம்மாவுக்கு எப்படி தெரியும்!

ஒருசில விஷயங்கள் அம்மாவுக்கு தானாகவே தெரியும். அவற்றை யாரும் சொல்லவே தேவையில்லை. எல்லாவற்றையும் விட விலை மதிக்க முடியாதது என அவள் நினைக்கும் ஒரு சில விஷயங்கள். ஹார்லிக்ஸைப் போல. தனது குடும்ப ஆரோக்கியத்துக்கென்றே தயாரிக்கப்பட்டது.

கிருஷ் திரும்பவும் விவரமா சொல்ல, நானும் அக்கறையோட கேட்டேன். அவனோட முகத்துல திரும்பவும் சிரிப்பை பார்த்தப்புறம்தான் எனக்கு நிம்மதியாச்சு.



லட்சக்கணக்கான தாய்மார்கள் அறிந்து வாங்குவது

எழுதி அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: **'அம்மாவுக்கு எப்படி தெரியும், P.O. Box : 15, Gurgaon-122002'.** டிஸம்பர் 31, 2001-க்கு கடிதங்களை தன் உரிமையில் வைத்துக் கொள்ளவும், அவற்றை எந்த வகையிலும் உபயோகித்துக் கொள்ளும் உரிமையையும் SBCH பெறுகிறது.

சொல்ல விரும்புகிறோம்

✉ மகா பரிசுத் திட்டம் முடிந்து போனதில் மனதிற்குள் ஒரு சிறு வருத்தம் தோன்றுவதைத் தவிர்க்க முடியவில்லை. நிறைவுப் போட்டியில் பரிசு பெற்றவர்கள் அனைவரும் இளைய தலைமுறையினராக அமைந்திருப்பது தனிச் சிறப்பாக அமைந்துவிட்டது.

பாண்டிச்சேரி-4, பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்

✉ 'வயது முதிர்ச்சியா வயதால் முதிர்ச்சியா?" என்கிற சுமித்ரா கல்யாணராமன் கட்டுரை மிக அருமை! வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்கிற தத்துவத்தை எல்லோருக்கும் உணர்த்தும் வகையில் அமைந்திருந்தது. 87 வயது ரோஸ் தனது எண்ணம் நிறைவேறும் வரை வாழ்ந்துவிட்டு பிறகு இறந்து போனதைப் படித்து மனம் நெகிழாதவர் யாருமில்லை.

எஸ். கீதா, எஸ். உமா,
தாத்தையாங்கார்பேட்டை,

✉ 'கனவில் தோன்(றிய)றும் கற்பகக் கொடி' தலைப்பில் பகவான் ஸ்ரீசத்ய சாய்பாபா அவர்களைப் பற்றிய அற்புத நிகழ்ச்சிகளை படிக்கப் படிக்க மெய் சிலிர்த்தது. இந்த வருட தீபாவளிச் சிறப்பிதழில் இது ஒரு தனி பொன் மகுடம்.

சென்னை - 39,
மஞ்சுளாபாய்.

✉ திருமதி அனுராதா ரமணன் அவர்களின் "இனிப்பாக ஒரு தொந்தரவு" கட்டுரையைப் படித்து ரசித்தேன். நீரிழிவு நோயை மிகவும் நகைச்சுவையாக அவர் விவரித்திருந்தது பாராட்டுதற்குரியது. வியாதியை மறந்து நான் பலமுறை படித்து சிரித்தேன். "நான் பாடி முடிச்சாச்சு. நீங்க ஆரம்பியுங்கோ" என்ற வரி மிகவும் அருமை. நான் ஒரு நீரிழவு நோயாளி என்ற வகையிலும், வயலனிஸ்ட் என்ற முறையிலும் மிகவும் ரசித்தேன். திருமதி அனுராதா ரமணனுக்கு எனது பாராட்டுகள்.

கோயமுத்தூர்-29, பாலா நாராயணன்.

✉ "ஏகப்பட்ட இனிப்பு வகைகளை சரமாரியாக வெளியிட்டு, எங்களை திக்குமுக்காட வைத்து, எங்கள் வீட்டு தீபாவளியை இனிப்பு தீபாவளியாக உவகையுடன் கொண்டாட வைத்து விட்டீர்களே!

மதுரை-16, ஆர். லட்சுமி.

✉ ஜெயந்தி பத்மநாபனின் 'அந்த நாளும் வந்திடாதோ' ரொம்ப அருமை. இந்தியாவில் தீபாவளியைக் கொண்டாட ஆசையாக வந்த இளங் குழந்தைகளும் பெற்றோரும் அடைந்த ஏமாற்றம் அழகாகக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. விசேஷ நாட்களில் டி.விக்குத்தான் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள். இனிமேலாவது புரிந்து கொள்வார்களா?

சென்னை -91, கங்கா சுப்ரமணியம்.

இனிமேலாவது புரிந்து கொள்வார்களா?

✉ "மகான்களுக்குகூட கேன்சர் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றா?" என்ற ஒரு வாசகியின் கேள்விக்கு பதில் கூறு கையில் நீங்கள், இதே கேள்வியை பகுத்தறிவுவாதிகள் கிண்டலாகக் கேட்பார்கள், என்று கூறியுள்ளீர்கள்.

ஆனால் பகுத்தறிவாளர்கள் ஒருபோதும் பிறர் துன்பத்தைக் கிண்டல் செய்வதில்லை, பகுத்தறிவில்லாதவர்கள் (மூட நம்பிக்கையுள்ளவர்கள்) பிறர் படும் வேதனையைப் பார்த்து கிண்டல் செய்வதை நடைமுறையில் பார்க்கலாம். அதாவது, ஒருவர் (பகுத்தறிவாளர்) கொடுமையான நோயினால் துன்புற்றால், அதைப் பார்க்கும் ஒரு பகுத்தறிவில்லாதவர் என்ன சொல்கிறார், 'அவன் கடவுளை நம்பாததால் கிடைத்த பரிசு" என்று கூறுகிறார்.

மூட நம்பிக்கையில் மூழ்கியிருப்பவர்களுக்கு உண்மையை விளக்கும்போது, வாழ்வில் நடக்கின்ற உண்மை நிகழ்வுகளை கூறி விளக்கினால், அவர்களை எளிதில் தெளிவடையச் செய்யலாம் என்ற காரணத்தால், பகுத்தறிவாளர்கள் இவ்வாறு சில உண்மை நிகழ்வுகளை எடுத்துக் கூற நேர்கிறது. இதனை கிண்டல் என்று கூறுவது சரியன்று.

ஊரப்பாக்கம், க. செல்வப் பூங்கோதை.

✉ ஆப்கானிஸ்தான் பெண்களின் அவல நிலையினை ஆழமாய் விளக்கிய ஆற்றாது அழுத கண்ணீர்! கட்டுரை அனைவரையும் நெகிழ வைக்கும்!

அயன்புரம், த. சத்தியநாராயணன்.

அட்டையில்: லட்சுமி
அட்டை வண்ணப்படம் : ஜி. சுரேஷ்

பில்ராத்

மருத்துவமனை

வயிறு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும்
ஓர் முழுமையான தீர்வு.



அல்ட்ராசானிக் முறையுடன் லேப்ராஸ் கோப்பி சிகிச்சை

மூல நோய்க்கு அறுவை இல்லா

☆ லேசர் சிகிச்சை,
☆ கிரையோ சிகிச்சை
மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

Rx

சிறப்பு சிகிச்சைகள்:

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- கர்ப்பப்பை நோய்
- பித்தப்பை கற்கள்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்

- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்



BILLROTH HOSPITAL

24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி திரையரங்க சாலை, செனாய் நகர்,
சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.

'சர்வேந்த்ரயாணாம் நயனம் ப்ரதானம்' மனிதனின் ஐம்புலன்களில் கண் பார்வையே பிரதானமானது. உலகை பார்ப்பதற்கு மட்டுமல்ல, ஒருவரின் உடலையும், உள்ளத்தையும் உலகிற்குக் காட்டக்கூடிய ஜன்னலாகவும் கண்கள் விளங்குகின்றன. உள்ளத்தில் ஏற்படும் உணர்ச்சிகளை மட்டுமல்லாமல், உடலிலுள்ள வியாதிகளையும் கண்கள் வெளிப்படுத்துகின்றன.

நவீன உலகின் பல்வேறு நடவடிக்கைகள் மனிதனின் கண்களுக்கு அழுத்தத்தையும், சோர்வையும் தருவதால் பலவித நோய்களால் கண்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. யோகா தெரபியில் யோக கிரியைகளாலும், யோகாப்யாஸங்களாலும் இந்த அழுத்தத்தைப் பெரிதளவு குறைக்க முடியும். கண்களுக்குள்ளே ஏற்படும் பார்வைக் கோளாறுகள் (Refractive Error) பரம்பரையாகவும், அதிக வேலை, கம்ப்யூட்டரில் வேலை செய்வது, நிறைய படிப்பது போன்ற காரணங்களாலும் ஏற்படுகின்றன. மன அழுத்தத்தின் காரணமாகக் கூட கண் பலவீனமடைந்து பார்வையைத் திருடும் நோயான 'க்ளாகோமா' என்ற நிலையால் பாதிக்கப்படுகிறது. நீரிழிவு போன்ற நோய்களாலும் கண் பார்வை பாதிக்கப்படுகிறது.

கண்கள் சரிவர சுகாதாரமாக பராமரிக்கப்படாததாலும் தொற்று நோய், 'மெட்ராஸ் ஐ' போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்படுகின்றன. சரியாக அமர்ந்து, புத்தகத்தை வெளிச்சம் விழும் நிலையில் வைத்துப் படிக்காவிடில் கண் பார்வை பாதிக்கப்படும். சத்தான உணவை உண்ண வேண்டியது கண்களைப் போற்றிப் பாதுகாக்கும் ஒரு முக்கியமான செயலாகும்.

எனவே கண்களில் தளர்ச்சியும், சோர்வும், அழுத்தமும் ஏற்பட

1. **உடல் காரணமாயிருக்கலாம்.**

அதாவது சக்திக்கு மீறி உழைப்பது, திடமான உணவு உண்ணாமலிருப்பது, போதிய தூக்கமின்மை, மனஉளைச்சல், நரம்புத் தளர்ச்சி முதலியவை.

2. **சூழ்நிலை காரணமாகலாம்.**

சரியான, போதுமான வெளிச்சம் கிடைக்காமல் இருப்பது, பார்க்கும் பொருட்கள் எப்படிப்பட்டன என்பது மற்றும் அதை எத்தனை அருகாமையில், எவ்வளவு நேரம் பார்க்க வேண்டியுள்ளது என்பவை.

3. **கண்களில் ஏற்படக்கூடிய கோளாறுகள்**

கண்களின் தசைகள் வீக்கமடைந்திருப்பது, இரு கண்களும் இணைந்து ஒரு பொருளை பார்க்க முடியாமல் போவது, நீரிழிவு போன்ற நோயினால் ஏற்படும் குறை, பிற உடல் நோய்களுக்காக சாப்பிடும் மருந்தின் பக்கவிளைவாக கண்கள் பாதிப்படைவது முதலியவை.

மேற்கூறிய அனைத்துக் குறைகளையும் நீக்கவோ, குறையை ஓரளவிற்குச் சரிசெய்யவோ யோகாசனப் பயிற்சிகள் பெரிதும் உதவுகின்றன. உள்ளத்திற்கும் பார்வைக்கும் உள்ள இணைப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு கண்களுக்குப் பயிற்சியையும், மனதிற்கு தியானப் பயிற்சியையும் அளித்து இரண்டையும் சுத்தப்படுத்துகிறது யோகாசனம். கண்களுக்கு ஏற்படும் தளர்ச்சியையும்

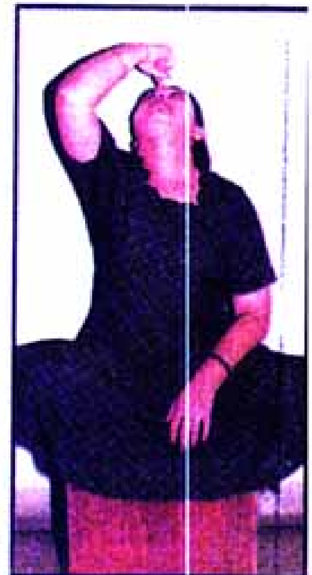
கண் ஒளி பெற

1. நேத்ர சக்தி விகாசக க்ரியா

சௌகரியமாக ஒரு ஆசனத்தில் அல்லது தரை மீது கம்பளம் விரித்து அமருங்கள். உடலை நேராக நிமிர்த்திக் கொள்ளவும். வலது கையை மடக்கி சுட்டு விரலைத் தவிர மற்ற விரல்களை மடக்கிக் கொண்டு சுட்டு விரலை நீட்டவும். தலையை பின்புறம் சாய்த்து சுட்டு விரலின் நுனியை புருவத்திற்கு நடுவிற்குக் கொண்டு செல்லவும். சுட்டு விரலின் நுனியை கண்ணை இமைக்காமல் அரை நிமிடத்திற்குத் தொடர்ந்து பார்க்கவும். நாளாக ஆக இப் பயிற்சியை ஒரு நிமிடத்திற்குச் செய்யலாம்.

பார்த்து முடித்த பிறகு மெதுவாக சாதாரண நிலைக்கு வரவும். கண்களை இமைத்து கைகளின் உள்பகுதியைத் தேய்த்து கண்

• நேத்ர சக்தி விகாசக க்ரியா



குறைக்கிறது. கிட்டப்பார்வை (Myopia) மற்றும் இதர பார்வைக் கோளாறுகளையும் குணப்படுத்தி கண்களை ஆரோக்கியமாக வைக்க உதவுகிறது.

கண்களுக்கான பயிற்சிகள் :

யோகாசனத்தில் கண்களுக்கான பயிற்சிகள் 'த்ராடக' என்று அழைக்கப்படுகிறது. 'த்ராடக' என்றால் ஒரு பொருளை கூர்மையாக ஆழ்ந்து, உற்றுப் பார்ப்பது. இப் பயிற்சியில் கண் இமைகளை இமைக்காமல், கண்ணீர் வெளிவரும் வரை பார்ப்பதில் கண்கள் சுத்தமடைகின்றன. பயிற்சிக்குப் பின் கண்களை இதமாக மஸாஜ் செய்து ஓய்வு கொடுக்கப்படுகிறது. கண்களுக்கு மஸாஜ் என்பது பயிற்சி முடிந்த பின், கண் இமைகளை நான்கு ஐந்து முறை இமைப்பது, கை விரல்களால் அழுத்தாமல் மென்மையாக கண்ணைச் சுற்றி ஒத்தடம் கொடுப்பது, கைகளை ஒரு கிண்ணம் போல் குவித்து கண்களின் மேல் வெளிச்சம் படாமல் மூடுவது. இவ்வாறு குவித்து மூடுவதற்கு 'பாமிங்' (PALMING) என்று பெயர். கைகளைத் தேய்த்து 'பாமிங்' முறையில் வைக்கும் போது இரத்த ஓட்டம் கண்களைச் சுற்றி சீரடைகிறது. கண்களைக் குளிர்ந்த நீரை அடித்துக் கழுவுவதும் கண்களின் தளர்ச்சியைக் குறைக்கும். இனி கண்களுக்கான பயிற்சிகளைப் பார்ப்போம்.



விளக்குகிறார்
சுவாமினி
சத்யவிரதானந்த
சரஸ்வதி

ஆசனங்கள்!

தக்ஷிண ஜத்ரு த்ராடக

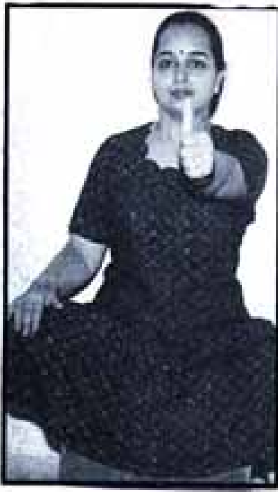


ணைச் சுற்றி வைத்து 'பாமிங்' செய்யவும். அரை நிமிடம் பயிற்சி செய்தால் ஒரு நிமிடம் 'பாமிங்' செய்ய வேண்டும். ஒரு நிமிடம் பயிற்சி செய்தால் இரண்டு நிமிடங்களுக்கு 'பாமிங்' செய்யவும்.

தக்ஷிண ஜத்ரு த்ராடக : (வலதுபுறம் நோக்கிப் பார்ப்பது)

நேராக அமர்ந்து வலது கையை முன் நீட்டவும். கட்டை விரலை மேல்நோக்கி வைத்துக் கொண்டு விரலின் நுனியை உற்றுப் பார்க்கவும். கண்ணை இமைக்காமல் மிக மிக மெதுவாக வலது கையை வலப்புறம் கொண்டு செல்லவும். உடலையோ முகத்தையோ திருப்பாமல் விழிகளை மட்டும் வலது கை விரல் செல்லும் பாதையிலேயே செலுத்திப் பார்க்கவும். விரல் நுனி எவ்வளவு தூரத்திற்கு எடுத்துச் சென்றால் பார்க்க முடிகிறதோ அதுவரை கொண்டு சென்று அதே நிலையில் ஒரு நிமிடத்திற்கு வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு மிக மெதுவாக விரலைப் பார்த்தபடியே சாதாரண நிலைக்கு வரவும். கண்களை இமைத்து, கைகளைத் தேய்த்து







'பாமிங்' செய்து, விரல்களால் கண்களைச் சுத்தி லேசாக அழுத்தி ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

3. வாம ஜத்ரு த்ராடக :

இப்போது இடது கை கட்டை விரலை உயர்த்தி மேற்கூறியது போலவே முகத்தையும் உடலையும் திருப்பாமல், இடது பக்கம் எடுத்துச் செல்லவும். விழிகளை மட்டும் விரலின் பாதையிலேயே செலுத்தி முடிந்த வரை சென்று ஒரு நிமிடமிருந்து விட்டுப் பிறகு பழைய நிலைக்கு வரவும். கண்களை இமைத்து, கைகளைத் தேய்த்து 'பாமிங்' செய்யவும்.

4. அதோமுக த்ராடக : (கீழ்நோக்கி பார்ப்பது)



வலது கை கட்டை விரலை முன்நீட்டி விரல் நுனியை உற்றுப் பார்க்கவும். உடலை நேராக நிமிர்த்தி வைத்த விரலை மெதுவாக கீழ்நோக்கிக் கொண்டு செல்லவும். தலையைக் கீழே குனியக் கூடாது. விழிகளை மட்டும் கீழ் நோக்கி எடுத்துச் செல்லவும். மெதுவாக விரலை மேலே எடுத்து வந்து கண்களை இமைத்து, கைகளைத் தேய்த்து, 'பாமிங்', மஸாஜ் செய்யவும்.



5. ஊர்துவ முக த்ராடக : (மேல்நோக்கிப் பார்ப்பது)

மேலே கூறியபடியே விரலை நேராக வைத்துக் கொண்டு மிக மெதுவாக விரலை மேல்நோக்கி எடுத்துச் செல்லவும். இமைக்காமல், முகம், உடலை அசைக்காமல் உற்று நோக்கி விட்டு மிக மெதுவாக சாதாரண நிலைக்கு வரவும். கண் இமைகளை இமைத்து, கைகளைத் தேய்த்து, 'பாமிங்' 'மஸாஜ்' செய்யவும்.

(பயிற்சிகள் தொடர்கின்றன)

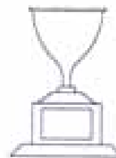
தொகுப்பு : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

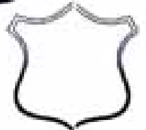
கிறிஸ்துமஸ் மரத்தின் கீழே உங்கள் குழந்தைகள் பெற்ற ஷீல்டு/பரிசுப் பொருட்களையும் வையுங்கள். பார்ப்பவர்கள் குழந்தையை பாராட்டுவார்கள். நாமும் குழந்தையை 'என்கரேஜ்' செய்தது போல் இருக்கும்!

— போரூர். ஆர். சீதா









மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும்



DIRECTOR
SMALL INDUSTRIES SERVICE INSTITUTE, Chennai.
MINISTRY OF SMALL SCALE INDUSTRY AND
AGRO & RURAL INDUSTRY
GOVT. OF INDIA



6 வார அழகு கலை பயிற்சி (Ordinary & Hi-tech)

பெண்கள் சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்க சிறப்பு பயிற்சி திட்டம்.
(பாரத அரசின் பெண் தொழில் முனைவோருக்கான திட்டத்தை
பயனுள்ளதாக்கிக் கொள்ள மகளிர்க்கு மணியான வாய்ப்பு)

சிறப்பு அம்சங்கள்

★ மூலிகை முறை அழகுப் பயிற்சி.
★ சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்கும் அளவுக்கு சிறப்பான பயிற்சி.
★ அழகு பொருட்களை எங்கே எப்படி வாங்குவது?
★ அரசு கடன் முறைகள் பற்றிய விவரங்கள்.
★ பார்லர் தொடங்குவதற்கான ஆலோசனைகள்.
★ **SC/ST** மற்றும் உடல் ஊனமுற்றோருக்கு **50%** சலுகை கட்டணம்.

தகுதி	:	குறைந்தபட்சம் 8வது படித்திருக்க வேண்டும்.
வயது	:	**18-40** வரை
பயிற்சி மொழி	:	தமிழ், ஆங்கிலம்.
பயிற்சி நேரம்	:	**3 hours per day (5 days a week)**
பிரிவு **(Batch size)**	:	பிரிவில் **10** நபர்கள் மட்டும் தான்.
தகவல் நேரம் **(Enquiry)**	:	**9.30 a.m. to 6.30 p.m.** (திங்கள் முதல் சனி வரை)

பயிற்சி விவரங்கள் மற்றும் விண்ணப்பங்கள் பெற நேரிலோ, தபாலிலோ அணுகவேண்டிய முகவரி

சென்னை : **Ordinary & High Tech -Beautician Certificate Course**
மோலியன் இன்ஸ்டிட்டியூட் ஆஃப் பியூட்டி தெராபி,
8 (Old 85), 4-வது மெயின் ரோடு, காந்தி நகர், அடையார்,
சென்னை - **20.** போன் : **4901458, 4422833.**

பாண்டிச்சேரி : **Ordinary & High Tech -Beautician Certificate Course**
வாசுந்தரி அழகு கலை பயிற்சி நிலையம்
14, 3வது குறுக்குத் தெரு, அண்ணாநகர், பாண்டிச்சேரி **- 5.**
போன் : **203640.**

Note: 1. விண்ணப்பபடிவம் தபாலில் பெற சுயவிலாசமிட்ட ரூ.3.- தபால்தலை ஒட்டிய உறையை அனுப்பவும்.

2. Training Agency will assist in providing Hostel facility.

பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பப் படிவம் சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி: **2/1/2002**

மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும்

கூடுதலாக மூன்று மணி நேரம்

நூற்றுக்கணக்கானோர் தினந்தினம் பயணிக்கும் எந்த விமானத்தைக் கொண்டு நியூயார்க்கிலுள்ள உலக வர்த்தக மையங்களையும், வாஷிங்டனிலுள்ள பென்டகனையும் இன்றைய அரக்கர்கள் தகர்த்து, ஆயிரக்கணக்கானவர்களை சாகடித்தார்களோ, அத்தகையதொரு விமானத்தில்தான், நான் குறிப்பிடப் போகும் உள்ளத்தைத் தொடும் இந்த அதிசய நிகழ்ச்சி நடந்தது!

அது 20 ஆகஸ்டின் திங்கட்கிழமை நாள். அப்போது நானும், என்னுடைய கணவரும் ஆஸ்திரேலியாவின் மிகப் பெரும் நகரமான சிட்னியிலிருந்து, அமெரிக்காவின் மேற்குக் கரையிலுள்ள மிக முக்கிய நகரமான சான்பிரான்ஸிஸ்கோ நோக்கிப் பயணித்துக் கொண்டிருந்தோம். இரண்டு அடுக்குகள் கொண்ட பெரிய 747 விமானம். அதில் பிரயாணிகளையும் விமானப் பணியாளர்களையும் சேர்த்து மொத்தம் 302 பேர் இருந்தோம். நெடுந்தூரம் பயணம் மட்டுமல்ல, நெடு நேரப் பயணமும் கூட. மொத்தம் 14 மணி நேரங்கள் நமது இருக்கையிலேயே அமர்ந்து பயணம் செய்தால்தான், பசிபிக் கடலைக் கடந்து ஒரு கண்டம் விட்டு மற்றொரு கண்டம் செல்ல முடியும்!



சுமார் ஆறு மணி நேரங்கள் பயணித்த பிறகு, எங்களில் இருந்த பிரயாணிகளில் ஒரு பெண்மணிக்கு நாடித் துடிப்பு குறைந்து கொண்டே வந்து, மூச்சுத் திணறலும் ஏற்பட்டது! அவர் ஏற்கெனவே நோய்வாய்ப்பட்டவர். மாத்திரைகளின் துணையால், பிரயாணத்தைச் சமாளித்து விடலாம் என்று தைரியமாக விமானத்தில் ஏறியவர். ஏர்ஹோஸ்டஸ்கள் பயணிகளிடையே இரு டாக்டர்கள் இருப்பதைக் கண்டறிந்து, அவருக்கு முதலுதவி அளித்தனர். அப் பெண்ணைச் சோதித்த டாக்டர்கள் அவருக்கு உடனே ஆக்ஸிஜன் கொடுக்க வேண்டுமென்றும் சலைன் வாட்டர் ஏற்ற வேண்டுமென்றும் கருதினர். ஒரு மருத்துவமனையில் தீவிர சிகிச்சை கொடுத்தால்தான் அவர் உயிர் பிழைப்பார் என்று கருதினர்.

விமானத்தின் பைலட் உடனே சான்பிரான்ஸிஸ்கோவிலுள்ள ஏர்-கண்ட்ரோல் டவரையும், யுனைடெட் ஏர்லைன்ஸின் தலைமையகமான சிகாகோவிலுள்ள உயர் அலுவலர்களையும் தொடர்பு கொண்டு, விமானத்தின் ஒரு பிரயாணிக்கு ஏற்பட்ட எமர்ஜென்ஸி நிலையை விளக்கினார்.

''அவர் பிழைக்க வேண்டுமென்றால் விமானத்தை ஹவாய் தீவின் தலைநகரான ஹானலூலு நோக்கித் திருப்பித் தரையிறங்கச் செய்து அங்குள்ள மருத்துவமனையில் அவரை

அட்மிட் செய்ய வேண்டும். அதற்குள் அங்குள்ள டாக்டர்கள், நர்ஸ்கள், மற்றும் பணியாளர்கள் இவர்களைத் தயார் நிலையில் வைக்க வேண்டும்" என்று கூறியிருக்கிறார்.

"விமானம் ஏறக்குறைய இரண்டாயிரம் மைல்கள் கூடப் பறக்க வேண்டியிருக்கும். இதனால் மற்ற பயணிகள் மூன்று மணி நேரம் அதிகப் பயண நேரத்தைச் செலவிட வேண்டியிருக்கும். இவை தவிர்க்க முடியாதவை. இவற்றிற்கு நாம் நம்மைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டியிருக்கும்'' என்று கூறியிருக்கிறார்.

அவர்களும் நிலைமையை நன்கு ஆராய்ந்து இதற்கு ஒப்புதல் அளித்து விட்டனர். உடல் நலமற்ற அந்தப் பயணி 'எகானமி' வகுப்பில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தார். அவரை அதைவிட சௌகரியமாக உட்காரும் வசதி உள்ள 'பிஸினஸ்' வகுப்புக்கு மாற்றி, டாக்டர்கள் மூலம் அவருக்கு முதலுதவி கொடுத்துக் கொண்டே வந்தனர்.

நள்ளிரவில் விமானம் ஹானலூலுவின் தரையைத் தொட்டது. மற்ற பயணிகள் யாரும் இறங்க வேண்டாம் என்று கேட்டுக் கொண்டு அந்த நோய்வாய்ப்பட்ட பெண்ணையும் அவர் கணவரையும் இறங்கச் செய்தார்கள். ஆம்புலன்ஸ் விமான தளத்திற்கே வந்து அவர்களை ஏற்றிக் கொண்டது. பின்னர் அது ஆஸ்பத்திரியை நோக்கிப் பறந்தது. அதே விமான நிலையத்தில் கூடுதல் பெட்ரோலும் நிரப்பப்பட்டது. ஏனெனில், இப்போது விமானம் 2000 மைல்கள் கூடப் பறக்க வேண்டிய கட்டாயம். இதற்குப் பின்னர், எங்கள் விமானம் சான்பிரான்ஸிஸ்கோ நோக்கிப் பறந்தது.

"உங்கள் பயணத்திற்கு மூன்று மணிக்கு மேல் தாமதம் ஏற்பட்டு விட்டது. இதனால் சிலருக்கு அடுத்த விமானம் பிடித்து சிகாகோ, வாஷிங்டன், நியூயார்க் போன்ற இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டியிருந்தால் அது தவறிப் போகலாம். ஆனால், நாங்கள் இப்போதே சான்பிரான்ஸிஸ்கோவைத் தொடர்பு கொண்டு கூடியவரை உங்கள் தொடர்பு விமானங்கள் தவறிப் போகாமல் இருக்கப் பார்த்துக் கொள்கிறோம். உங்களுக்கு நேர்ந்த தாமதத்திற்கு யுனைடெட் ஏர்லைன்ஸ் சார்பில் மன்னிப்பு கோருகிறோம். உங்கள் உதவியால் ஓர் உயிர் இன்று பிழைக்கும் என்ற திருப்தி இருக்கிறது."

"உங்களில் சிலர் 'பெர்ல் ஹார்பர்' திரைப்படத்தைப் பார்த்திருப்பீர்கள். அந்தத் துறைமுகத்தை நேரில் பார்க்கும் வாய்ப்பு உங்களுக்குக் கிட்டியது. ஹானலூலுவின் ஏர்போர்ட்டிலிருந்து இரண்டு மைல் தொலைவில் கடலை ஒட்டி, இருக்கும் மின்விளக்கு வரிசை தான், இரண்டாம் உலகப் போரில் மிகப் பெரிய அழிவைச் சந்தித்த பெர்ல் அண்ட் ஹார்பர். இன்று ஓர் உயிரைக் காப்பாற்றும் வாய்ப்பை இறைவன் நமக்கு அளித்திருக்கிறார். அவர் சீக்கிரம் குணமடைந்து வீடு திரும்ப நாம் பிரார்த்திப்போம்" என்றார் விமான ஓட்டி! தெளிவாகவும், கணீரென்றும் ஒலித்த அவரது குரல் எங்களைப் பெரிதும் கவர்ந்தது.

நாங்கள் சான்பிரான்ஸிஸ்கோ சென்று அடைந்த போது எங்கள் விமானம் 3 மணி 2 நிமிடங்கள் தாமதமாக வந்ததாக அறிவிக்கப்பட்டது. சிகாகோ செல்ல வேண்டிய எங்கள் தொடர் விமானத்தை நாங்கள் தவற விட்டோம். அதன் பின்னர் மாலை 4 மணிக்கான விமானத்தைப் பிடித்து, இரவு 9.45க்குப் போய்ச் சேர்ந்தோம். ஆனால் எங்கள் உள்ளங்களில் ஒரு நிம்மதி நிலவியது.

— ராஜீவி நரசிம்மன்



கல்யாண வீடுகளில் சின்னக் குழந்தைகளுக்கு பருப்புஞ்சாதம் ஊட்ட வேண்டும் என்றால் தாய்மார்கள் சமையலறைக்குப் போய் அங்குள்ளவர்களிடம் சாதம், பருப்பு, நெய் இவைகளைக் கேட்டு அல்லாட வேண்டியிருக்கிறது.

மும்பையில் நான் ஒரு கல்யாணத்துக்குப் போயிருந்த போது பார்த்தது : ஒரு மேஜையில் மூன்று பெரிய கிண்ணங்களில் பருப்புஞ்சாதம், தயிர் சாதம், ஒரு கூட்டு இவைகளை ரெடியாக வைத்திருந்தார்கள் (குழந்தைகளுக்காக). வந்திருந்த தாய்மார்கள் ரொம்ப சந்தோஷப்பட்டார்கள்.

– அனிதா ராமச்சந்திரன்.

முருகேஸ்வரி, இளைய மகன் கைலாசத்திற்கு ரெட்டைவடச் சங்கிலியைக் கழற்றிக் கொடுத்து அனுப்பியது பெரிய பூகம்பத்தைக் கிளப்பியது.

சீனு வீட்டுக்கு வந்ததும் வராததுமாய் சகலத்தையும் புருஷனிடம் ஒப்புவித்தாள் சுந்தரி.

"எங்கே நடக்கும் இந்த அநியாயம். ஓடி ஓடி வேர்வை சிந்தி, ராப்பகலாய் தூக்கம் கெட்டு நீங்க பைசா பைசாவா சம்பாரிச்சு... கட்டின பொண்டாட்டி... வந்த நாள்லேருந்து கேட்டுக்கிட்டிருக்கேன். வாங்கித் தர முடியாதுன்னு சொல்லிட்டு... அம்மா அம்மான்னு சொல்லி பாசமா வாங்கி பூட்டி னீங்களே.... ஆறு பவுன் ரெட்டை வடச் சங்கிலி... அது எங்கேனு கேளுங்க..." என்று வழக்கை தாக்கல் பண்ணி விட்டாள்.

ஒரு குற்றவாளி போல பிரதிவாதி முருகேஸ்வரி.

"வந்ததும் வராததுமா அதைப் பேசணுமா. நான் சொல்லிக்க மாட்டானா... மொதல்ல களைப்பா வந்திருக்கான். மகன் மஞ்சுவுக்கு ஆபத்து. படுத்த படுக்கையா கெடக்கறாள். அந்த நாலு வயசு கொழந்தைக்கு சிறுநீரகக் கோளாறாம். தெய்வமே... இப்படியெல்லாமா ஒருத்தனுக்கு சோதனை வரும். போற காலத்துல இருக்குற எனக்கெல்லாம் வரக்கூடாதா அந்த வியாதி..."

சீனுவின் முகத்தில் எந்தச் சலனமும் இல்லை.

ஒப்பாரி வைத்து திசை



அம்மாவும் இரண்டு பிள்ளைகளும்

திருப்பப் பார்க்கிறாளோ என்று கூர்ந்து கவனித்தான்.

"உனக்குத் தெரியுமா... அவன் கொழந்தைக்கு உடம்பு சரியில்லாமதான் ஓடி வந்தான்னு...." என்று கேட்டான்.

"சந்தேகப்படறியா. அவன் ரெண்டொரு பொய் சொல்வான் தான். அதுக்காக கொழந்தை விஷயத்துல பொய் சொல்வானாடா. நீ விரட்டியடிச்ச நாள்லருந்து அவன் இந்தப் பக்கம் திரும்பி இருக்கானா... அவன் செத்தானா ஒரு காப்பி கொடு..." என்றான்.

"காப்பி கிடக்கட்டும். என்னமோ சொல்றாளே சங்கிலி பற்றி..! என்ன அது?"

நேரடி விசாரணையில் இறங்கினான் சீனு.

"கைலாசம் வந்திருந்தான்..." என்று இறங்கின குரலில் முருகேஸ்வரி ஆரம்பிக்கவும், தீக்குச்சியை கொளுத்திப் போட்டது போல் 'கப்'பென்று பற்றிக் கொண்டது அவனுள் கோபம்.

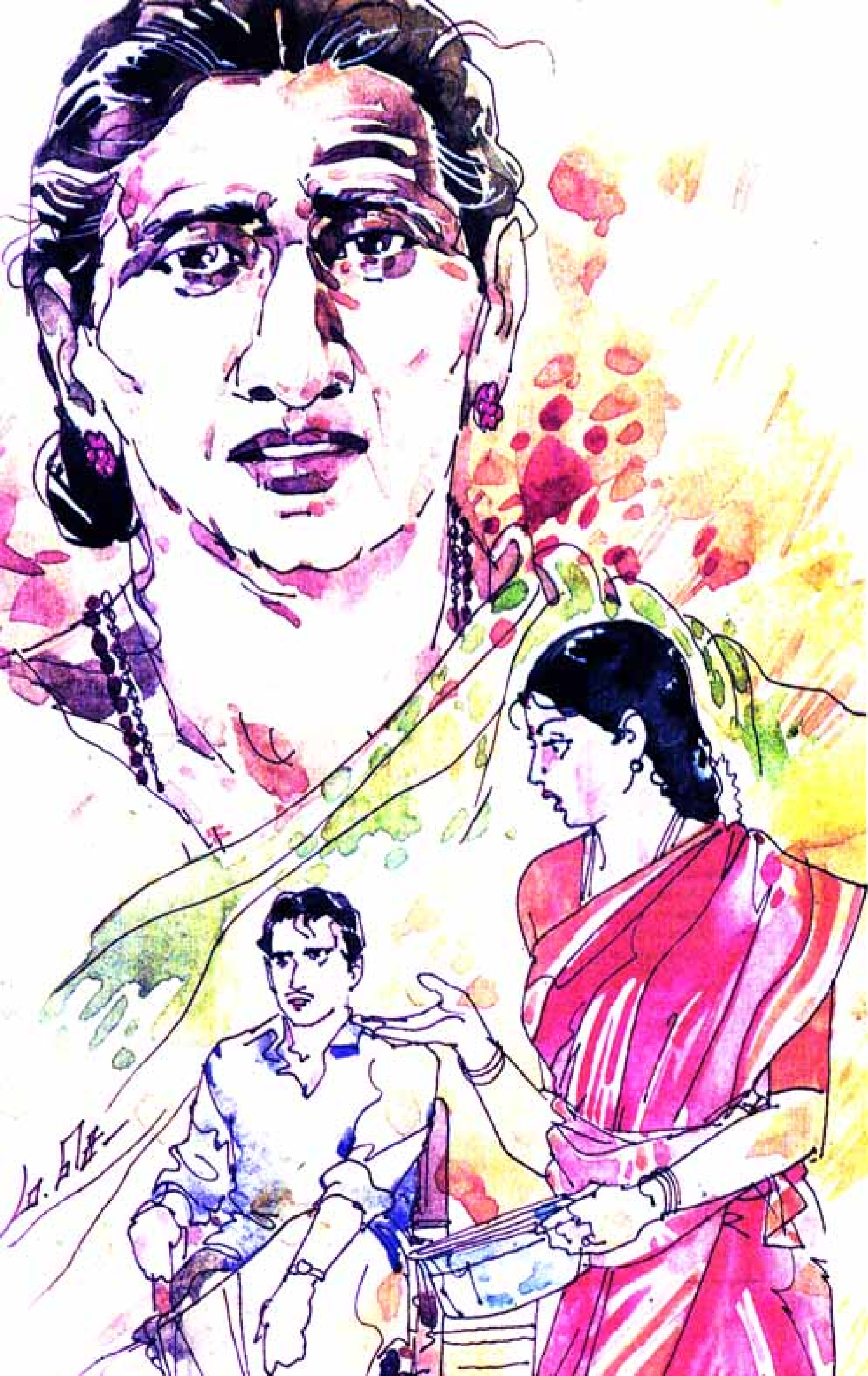
நெற்றியைச் சுருக்கினான்.

"எதுக்கு வந்தான்?"

"இளிச்சவாயன்க என் கழுத்துல ஆறு பவுன் இழைச் சுட்டாளுங்க. வழக்கம் போல நீ வந்து வாரிகிட்டு போனு தந்தியடிச்சால் வராம என்ன செய்வாங்க..." இது சுந்தரி.

"சத்தியமா நான் அப்படி எதுவும் செய்யலைப்பா. அவனாதான் வயித்து வலியா ஓடி வந்தான். ஒன்னைப் பாக்கத்தான் வந்தான். அவன்

படுதலம் சுகுமாரன்



இருக்கானான்னு எட்டிப் பாத்திருக்கியா. அத்தனை கஷ்டமில்லாம... வந்திருப்பானாடா சீனு. கொஞ்சம் மனசாட்சியோடு நினைச்சுப் பாரு..."

"பாத்திங்களா, பாத்திங்களா... மனசாட்சி யில்லாதவன்னு உங்களை ஏசிக்காட்றதை. நான் அன்னைக்கே சொன்னேன். உங்கம்மா நன்றி கெட்டவங்க. உபசாரமெல்லாம் இங்கே. உயிரெல்லாம் அங்கே. ஒருவேளை சோறு போட வழியில்லாத புள்ளை மேல கொள்ளைக் கொள்ளையாய் பாசம் வழியுது. இங்கே அம்மா அம்மான்னு உள்ளங்கைல வச்சு தாங்கின புள்ளைக்கு மனசாட்சி கெட்டவன்னு பேரு..."

"உஷ்ஷ்"...! நடந்ததைச் சொல்லும்மா..."

"சுந்தரிக்கே தெரியும்பா. ஓடி வந்து கைலாசம் பொதேல்னு என் கால்ல விழுந்தான். அவன் பரதேசி கோலத்தைப் பார்த்திருந்தா நீயே துடிச்சுப் போயிருப்பே. தாடியும் முடியும், கிழிஞ்ச துணியும்... பார்த்தோடனே பெத்த வயிறு பத்தி எரிஞ்சது. காலைக் கட்டிகிட்டு 'உன் பேத்தியக் காப்பாத்தும்மா. என் ஒரே கொழந்தைய காப்பாத்தும்மா. அண்ணன் கிட்ட சொல்லும்மா'ன்னு அழுதான். எனக்கு ஒண்ணுமே தோணலைப்பா. மஞ்சக் கொழந்தையாதான் கண்ல தெரிஞ்சா. அவன் உன் கால்ல விழுந்தால் என்ன பண்ணியிருப்பியோ அதைத்தான் நான் செஞ்சேன். கழுத்துல தொங்கினதைக் கழட்டிக் கொடுத்தேன். நீ போய் கொழந்தைய கவனின்னு அனுப்பிச்சேன்..."

"நீ மட்டும் ஏன் இங்கேயே உட்கார்ந்துட்டே. அவன் கூடவே போயிருக்க வேண்டியதுதானே...."

"ச...ரு "



மோர்க் குழம்புக்குப் போட தான் (காய்) எதுவுமில்லை. விசேஷ தினமாக இருந்ததால் வடைக்கு உளுத்தம் பருப்பு ஊறவைத்திருந்தேன். அதைக் குட்டி உருண்டைகளாக எண்ணெயில் போட்டு பொரித்து குழம்பில் போட குழம்பு நல்ல வாசனையாகவும், திக்காகவும், நல்ல சுவையாகவும் இருந்தது.
— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

"செய்றதையும் செய்துட்டு கூவல் என்ன வேண்டியிருக்கு."

"அவன் உன் தம்பிடா. உன் எச்சிப்பால் குடிச்ச பயல். அவனுக்கொரு கஷ்டம்னால் நம்மளை விட்டால் வேற யாரு தாங்குவா..."

"பைத்தியக்காரத்தனமா பேசாதே. உன் பாசம் சரியா இருக்கலாம். ஆனால் அது எனக்குச் சோதனையா பிரச்னையா ஆகக்கூடாது. ஆரம்பத்திலிருந்தே நீ பாரபட்சமான ஆளு. இன்னைக்கு சொல்றேன் கேட்டுக்கோ. பெத்துட்டியேங்கற கடனுக்காக உன்னை இங்க கொண்டு வந்து வச்சு சோறு போட்டுக்கிட்டிருக்கேன். நாலு பேர்க்கு மதிப்பா இருக்கணும்னு நல்ல புடவையும், நகையும் வாங்கிக் கொடுத்துட்டிருக்கேன். பாசத்துனாலேயே, பந்தத்துனாலேயோ இல்லை. எப்படி வரும் பாசம்? கைலாசம், கைலாசம்னு... அவனைக் கெஞ்சிக் கொஞ்சி வளர்த்தே. ஊட்டி ஊட்டி வளர்த்தே. என்னமோ அவன்தான் உனக்குப் பொறந்த புள்ளை மாதிரியும், என்னை உப்புக்கு வாங்கினது மாதிரியும் பாரபட்சமாத் தான் பார்த்தே..."

முருகேஸ்வரி பதறினாள்.

"பேசாதே சீனு. அப்படிப் பேசாதே. தாய் பாசத்துல பேதம் பாக்காதே. எனக்கு நீ வேற... அவன் வேறயா...?"

"ஆமாம். அப்படித்தான் பண்ணினே. அப்பா உனக்கு வச்சுட்டு போன ஆஸ்தியெல்லாம் அவனுக்குத்தான் கரைச்சே. வேலை வெட்டி இல்லாதவனுக்கு கேட்டப்பல்லாம் காசு. சொத்தை வித்து கல்யாணம். எல்லாம் பண்ணி.... கைக் காசு போய் சாப்பாட்டுக்கு வழியில்லாம நின்னே. எனக்கு அதுலருந்து நயா பைசா கொடுத்தியா... ஸ்காலர்ஷிப்ல படிச்சு, சம்பாதிச்ச பணத்துல கல்யாணம் பண்ணி என் கைய உடைச்சு கஞ்சி குடிக்கறேன். உன்னை இங்க அழைச்சு வரும்போதே கறாரா சொன்னனா இல்லையா.... எக்காரணம் கொண்டும் அவன் சகவாசம் கூடாதுனு...! ஆறு பவுன்ங்கறது இன்னைக்கு இருபத்தஞ்சாயிரம். முதலை வாய்க்குப் போனாலும் மீளும். இவன் கைக்குப் போனது மீளுமா...? ஊரானா இருந்தாலும் சண்டை போட்டு வாங்கலாம். நான் இவன்கிட்ட போய்ச் சண்டைதான் போட முடியுமா? போட்டாலும்தான் கிடைக்குமா?"

முகம் சிவக்கக் கத்தினான் சீனு.

வீடு நிசப்தமாயிற்று.

'வேணும் கிழவிக்கு...' என்று கறுவிக் கொண்டு நின்றாள் சுந்தரி. என்ன நடக்கிறது, ஏன் பாட்டி அழுகிறாள் என்று புரியாமல் பார்த்தன குழந்தைகள். சீனுவுக்கு மட்டும் ஏறின கோபம் இறங்கவில்லை.

"கொழந்தைக்கு கிட்னி ஃபெய்ல்யராம்.

புதுசா பொய். அப்படியே இருந்தாலும் ஒண்ணும் பண்ண முடியாது. லட்சம் லட்சமா கொட்டினாலும், கிட்னிய மாத்தி வச்சாலும் மிஞ்சிப் போனால் கொஞ்ச நாள். அப்படியே அது பிழைச்சு வந்தாலும், போஷாக்கா வச்சு காப்பாத்த முடியுமா அவனால. அதுக்கு அதை சாக விடறதே மேல்..."

"ஏன்டா அபாண்டமா பேசறே. அதுவே உன் கொழந்தைனா சும்மாயிருப்பியா... இப்படியெல்லாம் பேசுவியா... நான் பண்ணது தப்பாவே இருக்கட்டும். என்ன தண்டனைன்னாலும் எனக்குக் கொடு. உன் வாயால அந்தக் கொழந்தைய பத்தி அபசகுனமா சொல்லாதே...."

சுந்தரி சீறிக் கொண்டு வந்தாள்.

"இந்தாங்க... உங்க எழவுல என் கொழந்தைகளை ஏன் இழுக்கறீங்க. என் பசங்களுக்கு ஏன் நோய் வரணும்னு சொல்றீங்க. உண்ட வீட்டுக்கு ரெண்டகமா? என் கையால வடிச்சு வடிச்சு கொட்டுனதுக்கு, நாங்க நோய் பிடிச்சு சாகணுமா?" என்று அரற்றினாள்.

"சரி. ஆனது ஆச்சு. வாய் வார்த்தைல பிரயோசனமில்லை. அம்மா... என்ன பண்ணுவியோ ஏது பண்ணுவியோ... நகை வந்தாகணும். நகை வந்தாதான் நீ இந்த வீட்ல இருக்க முடியும்" என்று முத்தாய்ப்பாக சொல்லி விட்டான் சீனு.

இடி இறங்கினது போல் ஆயிற்று முருகேஸ்வரிக்கு.

கழுத்தைப் பிடித்து வெளியில் தள்ளாத குறை.

மேற்கொண்டு ஒரு வார்த்தையும் பேச முடியாத நிலை.

முருகேஸ்வரி, மகனைக் கும்பிட்டு விட்டு... வெளியேறினாள். சுந்தரி, சரசரவென்று வாசலுக்கு வந்து எட்டிப் பார்த்தாள்.

"ஏங்க... அவங்க போறாங்க..." என்றாள் புதுசாய்.

"போகட்டுமே..."

"என்ன பேசறீங்க. இருக்குற வயித்தெரிச்சல் போதாதா. தாயை அடிச்சு விரட்டினான்கற கெட்ட பெயரும் வந்து சேரணுமா. என்ன நடந்ததுன்னு நாலு பேருக்குத் தெரியாது. வீட்டை விட்டு துரத்திட்டான். பாவின்னு என் தலைதான் உருளும்..."

"இப்ப என்னை என்னதான் பண்ணச் சொல்றே...?"

"போய்க் கூட்டிட்டு வாங்க. எதுனாலும் வீட்டுக்குள்ள இருக்கட்டும். இப்ப அவங்க வெளியில போனாலும் நகையோட வந்துடறப் போறாங்களா. இங்க நடந்ததை இல்லாததும் பொல்லாததும் வெளியில சொன்னால் நம்ம மானம் போகும்."

"வேணும்னா நீ போய்க் கூப்பிட்டுக்கோ. ச்சே... பெத்தவளும் சரியில்ல, கட்னவளும் சரியில்லை..."

"என்ன பண்றது. தலை எழுத்து, டேய் பசங்களா... ஓடுங்க. பாட்டிய கூட்டிவாங்க. அப்பாக்கு நெஞ்சுவலினு சொல்லுங்க..."

"ஏண்டி எனக்கு நெஞ்சுவலி?"

"உலகமகா கோபத்துல இருக்காங்க. சும்மாச்சும் வான்னா வந்துருவாங்களா?"

"போனவங்கள எதுக்குக் கூப்பிடறே. மறுபடியும் என் தலைய உருட்டவா?"

"அவங்களை வெளியில அனுப்பிட்டால் கௌரவம் போகும். கடன் வராது. வீட்டுக்குள்ளேயே இருந்தாலாவது வேலைக்காரிய நிறுத்தி, அந்த ஆறு பவுனுக்கு உழைச்சு கொட்டியாவது சரிபண்ணச் சொல்லலாம். அப்படியே நீங்களும் தயாராகுங்க..."

"ஏன்...?"

"எல்லார்மா போய் உங்க தம்பி கொழந்தைய பார்த்துட்டு வரலாம்."

"எதுக்கு?"

"ம்... பிரார்த்தனை. ஆறு பவுனை கொடுத்ததுமில்லாம, எட்டி எறங்கி பார்க்கலேன்னு கெட்ட பேரும் வாங்கணுமா? நேர்ல போனால் உங்க தம்பி சொன்னது மெய்யா பொய்யானும் தெரிஞ்சுடும். மெய்யாயிருந்தால், நாம போய் எட்டிப் பார்த்தால் நாளைக்கு ஒரு பேச்சுக்கு எடமில்லாமலும் போகும்..." என்று சொன்ன சுந்தரியை புதிராய் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது...

"சீனு... என்னடா ஆச்சு கண்ணா. ஏன்டா ஆளாளுக்கு குண்டைப் போடறீங்க. எங்கடா வலிக்குது..." என்று அலறி புடைத்துக் கொண்டு உள்ளே வந்து கொண்டிருந்தாள் அம்மா முருகேஸ்வரி.

பொன் மொழி

நமக்குக் களைப்பு ஏற்படுவது நாம் செய்யும் வேலையால் அல்ல; செய்யாத வேலையால்தான்.

— ப்ரில் ஹார்ட்; தகவல் : கே. ராஜேஸ்வரி

குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தை சிறப்பாகப் பாதுகாக்கும் முதல் டிஷ்வாஷ் பார்.



பாக்டோகார்டு அடங்கிய ஒரே ஆன்ட்டி பாக்டீரியல் டிஷ்வாஷ் பார் "எக்ஸோ"

கூடுதல் சுகாதாரம், கூடுதல் பளபளப்பு



எக்ஸோ

ஆன்ட்டிபாக்டீரியல் டிஷ்வாஷ் பார்



இலவசம்

Exo Safai

ரூ. 6.00 மதிப்புள்ளது

A product of Jyothy Laboratories Ltd.

EXO/11/2001/Tam



காதிகிராப்ட் தேன்



உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சக்தி வாய்ந்த உணவு.
தேனில் தாதுப்பொருட்கள், வைட்டமின்கள்
ஆகிய உயர்சத்துகள் மிகுந்துள்ளன.
தேனில் பல்வேறு மருத்துவ நலன்கள்
அடங்கியுள்ளன.

எனவே " காதிகிராப்ட் " தேன் தினமும் பருகுங்கள்.



"கோபுரம் டிடர்ஜண்ட் பவுடர்" மற்றும் சலவை சோப்பு

கைக்கு இதமானது!
துணிகளுக்கு பாதுகாப்பானது!





சுத்தமான வேப்ப எண்ணையினைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது

"குறிஞ்சி" / "கோபுரம்"

சந்தனம் மற்றும் வேம்பு நறுமண சோப்பு / சந்தன சோப்பு



இந்த சோப்பு வகைகள் யாவும் சுத்தமான
வேம்பு/சந்தன எண்ணைய் மற்றும் சிறந்த
வாசனைத் திரவியங்கள் கொண்டு
தயாரிக்கப்பட்டு மிகக் குறைந்த
விலையில் தமிழகமெங்கும் உள்ள
அனைத்து " காதிகிராப்ட் " அங்காடிகளில்
விற்பனை செய்யப்படுகிறது.



தமிழ்நாடு கதர் கிராமத் தொழில் வாரியம்

குறளகம், சென்னை - 600 108.
தொலைபேசி: 5341565, 5340761
Internet at : www.khadikraft.com



Visit us at www.tn.gov.in/www.chennaionline.com/www.aaraamthinai.com/www.southindia.com/www.webulagam.com/www.thegovt.com

ஆராய்ச்சிக்கும் மழை நீர்!

"வருண பகவானின்" விண்வெளி ஜாலமாம் மழைத்துளிகளை மக்கள் மகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்கும் இத் தருணத்தில் "மழைத் தூறலையும் பிடித்து வைப்போம்" என்ற பயனுள்ள விழிப்புணர்வு கட்டுரையை வெளியிட்டீர்கள்.

நான் விருதுநகரிலுள்ள செந்திக்குமார நாடார் கல்லூரியில் வேதியியல் துறையில் விரிவுரையாளராகப் பணிபுரிந்து வருகிறேன். எங்கள் கல்லூரியின் வளாகத்தில் வற்றாத பெரிய கிணறு உள்ளது. இந்தக் கிணற்றிலிருந்து கிடைக்கும் நீர் மிகவும் கடினத் தன்மை கொண்டது. எங்கள் துறையின் மாணவர்களுக்குச் செய்முறை வகுப்புகளுக்கு வாலை வடி நீரைத் (Distilled Water) தான் உபயோகிக்க



வேண்டும்.

கடின நீரிலிருந்து வாலை வடிநீரைத் தயாரிப்பது சுலபமல்ல. இதற்கென முதலில் எங்கள் கல்லூரியில் மின் வெப்ப உபகரணங்கள் உபயோகிக்கப்பட்டன. நீரின் கடினத்தன்மை அதிகமாக இருப்பதால் மின் வெப்ப உபகரணங்கள் எளிதில் பழுதாகி விடும். மேலும் உபகரண கொள்கலனில் கால்சியம் உப்புகள் படிவதனால் உபகரணத்தின் செயல்பாடும் நாளுக்கு நாள் குறைந்து விடும். எனவே மின்சார பயனீடும் அதிகரிக்கும். இம்முறையில் தயாரிக்கும் வாலை வடிநீரின் விலை அதிகம். இதற்கு

மாற்றாக அயனிகள் மாற்று (Iron Exchange) முறை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இம் முறையிலும் அயனிகள் மாற்றுத் திறன் கொண்ட பசைகள் அடிக்கடி மாற்றப்பட வேண்டியிருந்தது.

இயற்கையிலே கிடைக்கின்ற வாலை வடி நீர்தான் மழை நீர். அதனை சேகரித்து உபயோகிப்பதுவே நலம் என 25,000 லிட்டர் கொள்ளளவு கொண்ட அடி நிலைத் தொட்டி ஒன்று அமைக்கப்பட்டது. எங்கள் துறை கட்டிட மாடிகளில் மழை பெய்யும் நேரங்களில் சேகரிக்கப்படும் மழை நீர் இந்தத் தொட்டிக்குள் சேகரித்து சேமிக்கப்படுகிறது.

தொட்டிக்குள் சூரிய ஒளி உட்புகாவண்ணம் தொட்டி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. தொட்டியினுள் உள்ள நீர் ஓரளவு நுண்ணுயிரிகளின் செயல்பாட்டினால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க மிதவை தாமிரப் பந்துகள் போடப்பட்டுள்ளன. இந்தத் தொட்டி கட்டப்பட்ட பிறகு எங்கள் சோதனைகளுக்குத் தேவையான நீர் பஞ்சமின்றி கிடைத்து வருகின்றது. மற்ற துறைகளுக்கும் நாங்கள் இந்த நீரினை வழங்குகிறோம். இந்த விஷயத்தை ஏன் இங்கு குறிப்பிடுகிறேன் என்றால்,

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே எங்கள் துறையின் மூத்த மற்றும் பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற பேராசிரியர்கள் (எங்கள் கல்லூரி ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஆண்டு 1947) இந்த முறையைப் பற்றி ஆலோசனை செய்திருக்கிறார்கள். ஆனால் விருதுநகர் போன்ற பகுதிகளில் மொத்த மழை பெய்யும் நாட்கள் மிகவும் குறைவு, எனவே இந்தத் திட்டம் எவ்வளவு தூரம் வெற்றிகரமாக செயல்படும் என்ற சந்தேகத்தின் பெயரில் கைவிட்டு விட்டார்கள்.

இப்போது அமைக்கப்பட்டுள்ள அடிநிலைத் தொட்டி 1999ம் ஆண்டு நிறுவப்பட்டது. அதன் பின்னர் எங்கள் துறையில் வாலை வடிநீர் பிரச்னை ஏற்படவே இல்லை. தற்போது எங்கள் கல்லூரியில் உள்ள கட்டிட மாடிகளில் மழை நேரங்களில் சேரும் நீரை குழாய்கள் மூலம் சேகரித்து கல்லூரி கிணற்றுக்குள் இறக்கி வருகிறோம். இதனால் எங்கள் கல்லூரி வளாகத்தின் நிலத்தடி நீரின் அளவும் தன்மையும் நிச்சயமாக மேம்படும்.

எனவே மழைநீர் அறுவடை பற்றி மழை பெய்யும் நேரங்களில் மட்டும் யோசித்து பின் அதை மறந்து விடும் வழக்கமான செயல்பாடுகளைத் துறந்து இன்றே ஏதாவது ஒரு முறையில் மழைநீர் அறுவடை உத்திகளை அமுல்படுத்த ஆரம்பிக்கவும். இதனால் நல்ல பலன் நிச்சயம் கிட்டும்.

— பொ. சாமி.



திடுமென காஸ் தீர்ந்து விட்டது. பால் காய்ச்ச வேண்டும். ரைஸ் குக்கர் (எலக்ட்ரிக் குக்கர்) உள்ளே 2 தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றிப் பாலை வைத்து மூடி விட்டேன். கொஞ்ச நேரத்தில் பால் பொங்கி வாசனை வந்ததும் எடுத்து உபயோகித்தேன்.

ரைஸ் குக்கரில் சாதத்தை சின்னப் பாத்திரத்தில் வைத்து மேலே ஒரு பாத்திரத்தில் பயத்தம் பருப்பு, காய்கறி, உப்பு போட்டு கரண்டில் வைத்தேன். பிறகு கூட்டை எடுத்து தாளித்தேன். கூட்டு நன்றாக இருந்தது. சாதத்தோடு கூட்டும் சேர்ந்து ஆனது.

காப்பி கூட வைக்க ரைஸ் குக்கரில் கொஞ்சம் தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு பாத்திரத்தில் காப்பியை ஊற்றி சிறிது நேரம் வைக்க காப்பி சூடானது. அவசரத்திற்கு உபயோகமாக இருந்தது.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

பதில்கள்: ஹேமா லக்ஷ்மண் (அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)



அழகுக்கு அழகு செய்ய

என் முகத்தில் இரண்டு கன்னப் பகுதிகளிலும் பருக்கள் மிக மோசமாக உள்ளன. இதைப் போக்க என்ன வழி? கல்யாண வயதில் இருக்கும் எனக்கு மிகப் பெரிய கவலையாக உள்ளது.

சுதாராணி, பம்பாய்.

முக அழகைக் கெடுப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிப்பது முகப் பருக்கள்தான். இது ஆண் பெண் இரண்டு பேருக்குமே பொதுவானது. பருவம் அடைந்த பிறகு இதன் தோற்றம் அடிக்கடி இருக்கும். உடல் உஷ்ணத்தாலும் மலச்சிக்கலாலும் ஏற்பட வழியிருக்கிறது. பருக்களை சொறிந்து விடுவதோ, கிள்ளுவதோ கூடாது.

முகப் பருவும் ஒரு தோல் வியாதியின் வகை. பரவுவதற்கு ஒரு வாய்ப்பு ஏற்படும். நிரந்தர வடுவாக நிலைத்து விடவும் வாய்ப்புண்டு. எனவே பருக்களைக் கிள்ளாதீர்கள். பருக்களைத் தேய்க்காதீர்கள். வேளை தவறி உண்பதும், வேளை தவறி ஓய்வு கொள்வதும், கண்ட பொருட்களைக் கண்ட நேரத்தில் சாப்பிடுவதும் பருவுக்குக் காரணம். கிரீம்கள் ஸ்னோ ஆகியவற்றாலும் முகப்பருக்கள் வரலாம்.

பரு வராமல் தடுக்க வெள்ளரிக்காய்களை பச்சையாகவோ, சமைத்தோ சாப்பிடுவதால் உடல் குளிர்ச்சி அடைகிறது. கீரை எது

வாக இருந்தாலும் சரி உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வதால் உடல் குளிர்ச்சி பெறுகிறது. மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது. உணவில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம் சேராமலும், இனிப்புப் பண்டங்களை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளாமலும் இருந்தாலும் முகப்பருக்கள் வருவதும் கட்டுப்படும். தாராளமாக எண்ணெயை அதிகமாகத் தடவி வைத்திருப்பார்கள். அதுவும் முகப்பரு தோன்றுவதற்கான அபாயகுறியே.

அதிக எண்ணெயானது தோலின் மேல் அழுத்தமாக படிந்து வியர்வைச் சுரப்பிகளை அடைத்துக் கொள்ளும். எனவே எண்ணெயை அதிகமாகத் தடவக் கூடாது. நமது பழக்கங்களாலும் நம் முகப்பருவை வரவழைத்துக் கொள்கிறோம். மற்ற வெந்த உணவுகளை உண்பதைக் குறைத்து குளிர்ச்சி தரக்கூடிய பழங்களைச் சாப்பிடவும். பருக்கள் மறைந்த பிறகு அவை வந்த இடத்தில் எலுமிச்சைச் சாறு தடவி வந்தால் போதும். பருக்கள் வந்த சுவடே இல்லாமல் போய் விடும். வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட மோரை தாராளமாகக் குடியுங்கள். அடிக்கடி காப்பி, டீ, குளிர்ந்த பானங்களை சாப்பிடாதீர்கள். ஒருநாளில் ஐந்து முறையாவது குளிர்ந்த நீரில முகத்தை அலம்பவும்.

நான் மிகவும் ஒல்லியாக இருக்கிறேன். குண்டாவதற்கு வழி சொல்லுங்கள். முகம் மிகவும் சோர்வாகக் காணப்படுகிறது. வியாதி வந்தது போல் உணருகிறேன். கடந்த பல மாதங்களாக உங்கள் கேள்வி – பதில் மனதில் சிறிது நம்பிக்கை (சிற்பொறிதான்) ஏற்பட்டதால் எழுதியுள்ளேன். பதில் கூறவும்.

லாவண்யா, கோயம்புத்தூர்.

தங்கள் நீண்ட கடிதம் படித்தேன். பெயரிலேயே லாவண்யம் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் நீங்கள் ஆனந்தமாய் இருந்தால் தான் எல்லாம் மாறும். நல்ல சத்துள்ள காய் கறிகள், பழங்கள், மோர் மற்றும் காலை வேளையில் வாக்கிங் தவறாமல் போகவும். தோட்டம் இருந்தால் கட்டாயம் தோட்டத்தில் சிறிது நேரமாவது இருக்கவும்.

சாதத்தில் நெய் பருப்பு கலந்த உணவு உண்ணவும். கட்டாயம் பருமன் வர ஆரம்பிக்கும். வாரம் ஒருநாளாவது வெளியில் போய் வெளி உலகத்தைப் பார்க்கவும். வீட்டுக்குள் உட்கார்ந்து கொண்டு தேவையில்லாத கற்பனையே வியாதி வந்தது போல் தோற்றத்தைக் கொடுக்கும். மருத்துவரை அணுகி நல்ல டானிக் சாப்பிடவும். அனிமிக் காக இருந்தாலும், சோர்வாக இருக்கும்.

நல்ல அழகாக டிரஸ் செய்து கொண்டாலே சிறப்பாக மாறுவீர்கள். வாதுமைப் பருப்பை ஊறவைத்து பாலில் சர்க்கரை சேர்த்து இரு வேளையும் சாப்பிடவும். உடல் பருக்க சிறந்த பானம் இது.



உங்கள் பழைய வாணலியை (இரும்பு) தூக்கி எறியுங்கள் என்று இனி யாரும் சொல்லக் கூடாது. இரும்பு வாணலியில் 20 நிமிடங்கள் வதக்கப்பட்ட காய்களின் மூலம் ஒரு நாளுக்கு நமக்குத் தேவையான இரும்புச் சத்து கிடைத்து விடுகிறதாம்.

– எஸ். சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.

தினமும் தலைமுடிக்கு எண்ணெய் தடவுவது அவசியமா? எனக்குத் தலைக்கு எண்ணெய் தடவினால் முடி மிகவும் ஒல்லியாகக் காணப்படுவது போல் உள்ளது?

லதா ராஜன், சென்னை.

எண்ணெய்க் கசிவான கேசம் உடையவர்களுக்கு அவசியமில்லை. மெல்லிய முடி உடையவர்கள் எண்ணெய் அதிகம் தடவுவதால் இன்னும் முடி குறைவாக உள்ளது போல்தான் தோற்றமளிக்கும். மிகக் குறைந்த அளவில் இரவில் படுக்கப் போகுமுன் தடவி காலையில் தேய்த்துக் குளித்து விடலாம்.

இடுப்பில் ஆறாத புண் மாதிரி உள்ளது. (பாவாடை கட்டும் இடம்) டாக்டரிடம் காட்டி மருந்து போட்டும் பலன் இல்லை என்ன செய்வது? கறுப்பு மறைய (கட்டிய இடத்தில்) என்ன செய்வது?

சுலோசனா, வங்கி அதிகாரி.

இடுப்பில் புண்வரக் காரணமே பாவாடையை நன்கு இறுக்கக் கட்டிக் கொள்வதுதான். தினமும் அதே இடத்தில் பாவாடை கட்டினால் எப்படி ஆறும்? (லாக்டோகாலமைன்) படுக்கும் முன் லோஷனை இடுப்பில் போடவும். பாவாடையை சிறிது தளர்த்தி கட்டிக் கொள்ளவும். பாவாடை கட்டிய இடத்தில் கறுப்பு மறைய ஏதேனும் கோல்டு கிரீம் தடவவும். சீக்கிரம் மறையும்.

காலேஜில் படிக்கும் நான் (17 வயது) மிகவும் குண்டாக இருக்கிறேன். 12 வயது முதலே குண்டு குறையவில்லை. வேறு என்ன செய்வது?

சர்மிளா, கீழ்ப்பாக்கம்.

முன்பு எல்லாம் ஸ்கூல் போய் விட்டு வீட்டிற்கு வந்ததும் பசங்கள் (பையன், பெண்) எல்லோரும் விளையாட போய் விடுவார்கள். 2 அல்லது 3 மணி நேரம், பாண்டி, ஓடிப் பிடித்து விளையாடுதல், கபடி, கோகோ என்று பலவித விளையாட்டுக்கள். 6.30 மணிக்கு வீட்டிற்கு வந்து கை, கால் அலம்பி கடவுள் வணக்கம் செலுத்தி படிக்கப் போய் விட்டு, உண்டு உறங்குவார்கள். உடலில் சதையே போட வாய்ப்பு இல்லை.

உண்மையைச் சொன்னால் விளையாட்டே மறந்து போனது போல இருக்கிறது இப்போது. ஆதலால் உடல் பருமன் எல்லோருக்கும் ஒரு பிரச்னை. காலையில் ஒரு மணி நேரமாவது வாக் போவது, நல்ல சத்துள்ள இயற்கை உணவு வகைகள் உடல் பருமனைக் குறைக்கவல்லவை. ரோலிங் குளியல் மாதம் இருமுறை உடல் பருமனைக் குறைக்கும்.

எனக்கு முகத்தில் தேமல் உள்ளது. என்ன செய்வது?

பூரணி, திண்டுக்கல்.

தேமல் முகத்தில் வருவதற்கு முக்கியக் காரணம் வயிற்றுப் பூச்சிகள்தான். டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

என் முகத்தில் சிறிய கோடுகள் விழுகின்றன. பார்லரில் போய் நிறைய தடவை ஃபேஸ் லிப்ட் செய்து கொண்டாகி விட்டது. நெற்றியிலும் கோடுகள் அழுத்தமாய் உள்ளது. கோபமாக வருகிறது. சிறந்த ஆலோசனை இக் கடிதத்திற்குக் கூறவும் (வயது 21) பொடுகுக்குத் தீர்வு உங்களிடம் கிடைக்குமா?

ரஞ்ஜனி பாலா, கல்கத்தா.

கோபத்தினால் முகம் இறுகும் போது கோடுகள் உண்டாகி அப்படியே நிரந்தரமாகத் தங்கி விட்டது போல் உள்ளது. யோகா கற்றுக் கொள்ளவும். சிறந்த பலன் கிடைக்கும். சின்ன வயதில் இத்தனை கோபம் ஏன்? கோபத்தினால் உணர்வுகள் பாதிக்கப்படும் போது உங்கள் அழகையும் பாதிக்கும். ஆனந்தமே அழகு. ஆரோக்கியமே அழகு. தோல் நிபுணரிடம் அணுகி ஆலோசனை பெறவும். உயர்தர மூலிகைகளை கொண்டு நான் தயாரிக்கும் மூலிகை எண்ணெய் தலையிலுள்ள பொடுகு நீங்கி, முடி செழுமை பெற உதவும். முடி செழித்து வளரும்.



தினசரி சமையலில் மிளகாயின் அளவைக் குறைத்து மிளகின் அளவை கூட்டிக் கொள்ளுங்கள். சுவையும் கூடும். குளிரினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளும் தவிர்க்கப்படும்.

— ஜெயசுதா ஷங்கர்

ரவா லட்டு மற்றும் பயத்தம் பருப்பு மாலட்டு செய்வதற்கு சீனியைப் பொடி செய்வதை விட பூரா ஜீனி (கடைகளில் கிடைக்கும் சீனிப் பௌடர்)யை வாங்கி சேர்த்து லட்டு பிடிக்கலாம். மிகச் சுவையுடன் இருக்கும்.

— ஜி. இந்திரா.



நீங்கள் நினைப்பதை அடையலாம்!

ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது அவனது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும்.



ஒருவருடைய பெயரையும், கையெழுத்தையும் அதிர்ஷ்டகரமானதாக்கி தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் வெற்றிமேல் வெற்றிகள் கிட்டும். பணம், பதவி, புகழ் யாவும் கிட்டும். நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம் என்று நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார் கோவை மாவட்டம், கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே. ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் என்பது ஏற்கெனவே உள்ள பெயரில் மிகச் சிறிய திருத்தம் (குறியீடு) செய்வதே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. கையெழுத்திலும் அப்படித்தான். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற நற்குணங்கள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில், தொழிலில், உத்தியோகத்தில் வெற்றி பெற முடியவில்லை எனில் அவருக்குப் பெயரில் அதிர்ஷ்டம் (ராசி) இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் வைத்தால் தொழில் அமோக வெற்றி பெறும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து, தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் அன்பான, அழகான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள், வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், உயர்வான உத்தியோகம், சுகமான வாழ்க்கை, ஆரோக்கியமான உடல், பணம், பதவி, புகழ்பெற்று அனைத்து அதிர்ஷ் டங்களையும் பெற்று வளமுடன் வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எந்த வயதிலும் மாற்றி அமைத்து வெற்றி பெறலாம். இதற்கு வயது ஒரு தடை அல்ல.

அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவர்கள் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும், ஏற்கெனவே அதிர்ஷ்டத்துடன் இருப்பவர்கள் மேலும் கூடுதல் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும் இக்கலை துணைபுரியும்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் – மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனபயம், குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமை, நோய், செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் நியூமராலஜிப்படி அமைத்துக் கொண்டால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்துச் செல்வச் சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்கும் போது, பெயர் வசியம், தொழில் வசியம், கையெழுத்து வசியம், ராஜ வசியம், மோகன சித்தி, காரியசித்தி போன்ற 9 காரணிகளையும் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், சிக்னேச்சராலஜி, பியூச்சராலஜி, ஆர்கோலஜி, மேக்பயர் போன்ற 12 வகை இயக் கங்களிலும் ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் தான் பூரண அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

தங்களுக்குத் தாங்களே பெயர் மாற்றிக் குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பம் அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

பெயர் வசியம், தொழில் வசியம் (தொழில் கவர்ச்சி), மனித வசியம் எனும் மனக்கவர்ச்சி இருக்கும்படி பெயர் சூட்டினால் பிரபல அதிர்ஷ்டங்களைப் பெறலாம்.

எண் கணித சாஸ்திரம் என்பது ஒரு விஞ்ஞானம் ஆகும். உடல் காந்த சக்திக்கு ஏற்ப கையெழுத்தை அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்களை அள்ளித் தரும்.

இன்றைக்குப் பிரபலமாக உள்ள, அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், தொழிலதிபர்கள், வெளிநாட்டினர் மேலும் பல துறைகளைச் சார்ந்தவர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசிய சக்தி, காந்த சக்தி, கோபுரம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் வெற்றி, தொழில் மேன்மை, உத்தியோகத்தில் சிறப்பு, குடும்பத்தில் சந்தோஷம் உண்டாகும்.

அந்தக் காலத்து இராஜராஜ சோழன், உத்தம பாண்டியன், புத்தர், அசோகர், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திரா காந்தி, வீரமா முனிவர், மில்டன், செல்வேல் சேரன், சிவாஜி, எம்.ஜி.ஆர். போன்றோரும் மேலும் பலரும் அதிர்ஷ்டப் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின் பிரபலமானவர்களே ஆவர்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளனாக ஆக்கக்கூடியது.

பெயர் மாற்றத்தால் பெரும் செல்வந்தர் ஆகலாம், கையெழுத்தால் தலையெழுத்தை வெல்லலாம்.

பெயரையும், கையெழுத்தையும் வளமானதாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இதை இவர் விஞ்ஞான ரீதியில் நிரூபித்துக் காட்டி வெற்றியும் பெற்றுள்ளார்.

இவர் எண்கணித சாஸ்திரம் பற்றி பல நூல்களை எழுதியுள்ளார். இவரிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து அமைத்துக் கொண்டவர்கள் அனைவரும் சிறப்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இக்கலை இனம், மொழி, மதம் சாராதது. அனைவருக்கும் அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளித்தரும்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனை களும், போராட்டங் களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட ''மறுமாங்கல்ய பூஜை'' – அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

இவர் பிரபல அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், தொழிலதிபர்கள், மேதைகள், வெளிநாட்டினர் போன்றோர்களுக்கு ஆலோசனைகள் கூறி உலகப்புகழ் பெற்றவர் ஆவார். அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி பெயர் அமைத்தால் பதவி, புகழ் உண்டாகும். வெற்றிகள் பல குவியும். நீங்களும் மிகப் பெரிய கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்) ''அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்'' என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்'' எல்லா ஊர் புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள், வெளிநாட்டினர் ரூ 1,000/- அனுப்புங்கள்.)



உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி–நேமாலஜி–சைன்–தொழில் வசியம்

கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,

நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்), புஞ்சைப் புளியம்பட்டி (வழி) - 638 459. கோவை மாவட்டம்.
TAMIL NADU - INDIA.



வார விடுமுறை: புதன், வியாழன்

நீங்களும் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம்.

சுப்ரமண்யாவின் சக்தி!

ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதாவது ஒரு இடத்திற்குச் செல்லும் போது புது அனுபவங்கள் ஏற்படுவது உண்டு. நாங்கள் ஒரு விடுமுறையில் சில ஸ்தலங்களுக்குச் சென்றோம். நாங்கள் கர்நாடக மாநிலத்தில் உள்ளதால் எங்களுக்குத் தெரிந்த இடங்களுக்குச் சென்றோம். மைசூரிலிருந்து சுமார் 250 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது 'குக்கே சுப்ரமண்யா'. இங்கு பூஜைகளும், நாகர் பிரதிஷ்டைகளும், நாகதோஷம் நீங்க பரிகாரங்களும் செய்யப்படுகின்றன.

நாகதோஷ பரிகாரங்கள் ஜாதி, மத வேறுபாடின்றி அனைவருக்கும் செய்யப்படுகிறது. முஸ்லிம்கள், இந்துக்கள் என அனைவரும் நாகதோஷ பரிகாரம் செய்ய இந்த 'குக்கே சுப்ரமண்யாவில்' வந்து செய்து நிவர்த்தியுடன் திரும்புகின்றனர். நாங்கள் சென்ற போது மதியம் ஒரு மணி. இன்னும் சிறிது நேரத்தில் கோவில் கதவு மூடிவிட்டால் மாலைதான் திறப்பார்கள் என்றார்கள். ஆனால் எங்களுக்கு மதியமே தரிசனம் கிடைத்து விட்டது. மிகவும் சந்தோஷப்பட்டோம், சக்தி வாய்ந்த 'சுப்ரமண்யாவின்' தரிசனம் இவ்வளவு சிக்கிரம் கிடைத்ததே என்று.



தரிசனம் முடித்து வெளியே வந்த போது இரண்டு மணி. அங்கேயே சாப்பாடு போட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். முதல் பந்தி சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தனர். இரண்டாவது பந்திக்குச் சிறிது நேரம் பிராகாரத்தில் உட்காருமாறு கூறினார்கள்.

நாங்கள் சுப்ரமண்யா பார்த்துவிட்டு 'தர்மஸ்தலா' தரிசனம் செய்துவிட்டு 'உடுப்பியில்' தங்க திட்டமிட்டு இருந்தோம். அதனால் எனது கணவர், "இங்கே 'வெயிட்' பண்ற நேரம் ஹோட்டலில் சாப்பிட்டு விட்டு தர்மஸ்தலா கிளம்பினால் சீக்கிரம் உடுப்பி செல்லலாம்'' என அவசரப்படுத்தினார்.

நானும் எனது நாத்தனாரும், "இங்கேயே சாப்பிடலாம், கோவில் சாப்பாடு சுத்தமாகவும் இருக்கும். அதே சமயம் ஒருவித மனநிறைவும் கிடைக்கும்" என்றோம். எனது கணவருக்கு மிகவும் பக்தி அதிகம். ஆனால் கோவில்களில் காத்திருப்பது, சாப்பிடுவது போன்ற விஷயங்களில் அவ்வளவு விருப்பம் கிடையாது.

சரி முதல் பந்தி முடிந்து இரண்டாவது பந்திக்கு அழைத்தார்கள். எல்லோரும் வரிசையில் சென்ற போது எனது கணவரை நிறுத்தி விட்டனர், வேஷ்டி உடுத்திக் கொண்டு தான் சாப்பிடணும் என்று. எனது கணவர்

அணிந்திருந்ததோ 'ஜீன்ஸ் பேண்ட்'. நாங்கள் வந்திருந்த மாருதி வேனோ கோவிலில் இருந்து ரொம்ப தூரம் தள்ளி நிறுத்தி விட்டு வந்திருந்தோம். அத்தனை தூரம் மதியம் இரண்டு மணி வெய்யிலில் நடந்து சென்று சூட்கேஸைத் திறந்து வேட்டியை கட்டிக் கொண்டு வருவது மிகவும் நேரத்தை வீணாக்கும். எனவே,

"நீங்கள் அனைவரும் சாப்பிடுங்கள். நான் வெளியே ஹோட்டலில் சாப்பிடுகிறேன்" என்றார்.

அவரை விட்டு விட்டு நாங்கள் மட்டும் சாப்பிட மனசு வரவில்லை. இலையின் அருகே சென்ற நாங்கள் வேண்டாம் எனத் திரும்பி வந்து ஹோட்டலில் சாப்பிட்டு விட்டு 'தர்மஸ்தலா' புறப்பட்டோம். செல்லும் வழியில் அதாவது சுப்ரமண்யாவில் இருந்து 12 கி.மீ. வந்திருப்போம். ஒரு இடத்தில் நீர் ஓடை ஒன்று பளிங்கு மாதிரி ஓடிக் கொண்டிருந்தது. நான், எனது நாத்தனார் நாத்தனாரின் மகள், எனது கணவர் நால்வரும் ஓடையின் அழகை ரசித்துக் கொண்டும் முகம், கை, கால் அலம்பிக் கொண்டும் இருந்தோம்.

எனது மகன் மட்டும் காரில் முன் சீட்டில் உட்கார்ந்து கொண்டு கீழே இறங்க மறுத்தான். டிரைவர் காரின் முன்புறம் நின்று கொண்டிருந்தார். நாங்கள் நின்று கொண்டிருந்த இடமோ அடர்ந்த காடுகள் உள்ள இடம். அப்போது நின்று கொண்டிருந்த காரிலிருந்து 'டப்' என சத்தம் கேட்டது. எனது மகனோ வீறிட்டு அழுகிறான். பார்த்தால் முன்புறம் உள்ள கண்ணாடி முழுவதும் சிறு சிறு பாளமாக வெடித்திருந்தது. அதன் மேல் கை வைத்தால் கற்கண்டு போல் பொல பொலவென கண்ணாடித் துகள்கள்.

மேகம் வேறு இருட்டிக் கொண்டு வந்தது. ஒரு வாகனமும் கண்ணில் தென்படவில்லை. 'கடவுளே என்ன சோதனை இது' என்று புலம்பிக் கொண்டிருந்த போது தெய்வாதீனமாக ஒரு 'அம்பாஸிடர்' வந்தது. அவர்களிடம் விஷயத்தைச் சொன்ன போது பக்கத்தில் வொர்க் ஷாப் எதுவும் இல்லை என்றும் ஒரு இரும்பு 'ராடை' எடுத்து வந்து இதில் உடைந்த கண்ணாடியை தட்டி தகர்த்து விடுங்கள் இல்லையேல் உங்கள் முகத்தில், கண்ணில் வந்து விழும்' என்று கூறி அவரே அந்த இரும்பு ராடால் கண்ணாடியைத் தகர்த்து விட்டார். (சினிமாவில் காண்பிப்பார்களே அது மாதிரி. ஆனால் சினிமாவில் ரசிப்போம். ஆனால் நேரில்... அழுகையே வந்து விட்டது.)

மேலும் அவர் கண்ணாடி துகள்களை சீக்கிரம் அகற்றி விட்டுக் கிளம்பி விடுங்கள், மழை வந்து விட்டால் தாங்க முடியாது. காரை நிறுத்துவதற்கு இடமும் இல்லை என்றார். உட்புறம் விழுந்த கண்ணாடி துகள்களை அகற்ற ஒரு மணி நேரம் ஆயிற்று. வேண்டாத தெய்வமில்லை, மழை வ்ரக்கூடாதென்று.

கிளம்பி தர்மஸ்தாலா இரவு எட்டு மணிக்குப் போய்ச் சேர்ந்த போது அப்பா சுப்ரமண்யா மன்னித்துக் கொள்ளப்பா. அடுத்த முறை உன் கோவில் பிரசாதம்தான் எங்களுக்குச் சாப்பாடு என்று வேண்டிக் கொண்ட பின்புதான் மனதும் சமாதானமாயிற்று. தர்மஸ்தலாவிலும் முதல் நாள் கொட்டோ கொட்டென்று கொட்டிய மழை நாங்கள் சென்ற அன்று தூறலுடன் நின்றது தெய்வ கருணைதான்.

அரைமணி நேரம் போய்விடும் என்று நினைத்த எங்களுக்கு ஒரு நாளே வீணாகப் போனது. இந்த அனுபவத்தை இப்போது நினைத்தாலும் உடம்பு சிலிர்க்கிறது. இப்போது நாங்கள் யாரேனும் சுப்ரமண்யாவில் பூஜை செய்து வரப் போகிறோம் என்றால் நாங்கள் உடனே அங்கே சாப்பிட்டு வாருங்கள் என்று கூறி மறக்காமல் வேஷ்டி அணிந்து செல்லவும் எனவும் கூறுகிறோம்.

— மங்களா சாய்ராம்

மோர்க் குழம்பு செய்வதென்று தீர்மானித்து அதற்கு தோதாக கொத்தவரங்காய் பருப்பு உசிலி செய்து விட்டேன். ஆனால் மோர்க் குழம்பு வைப்பதற்குக் காய்கள் எதுவுமில்லை. பிரிட்ஜில் பார்த்தால் சிறிது பொதினா கீரை இருந்தது. உடனே ஒரு துளி நெய்யில் அந்த பொதினாக் கீரையை வதக்கிப் போட்டேன். பொதினா மோர்க் குழம்பு வாசனையில் வீடே மணத்தது.

– சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.



மீண்டும் மீண்டும் (உற்சாகமாய்) உயிர்த்தெழலாம் – 8

அமிர்தமாக இருந்தாலும்



'ஜாதி இரண்டொழிய வேறில்லை; சாற்றுங்கால் இட்டால் மேன்மக்கள்; இடாதோர் இழிகுலத்தோர்....'

ஔவையாரின் வாக்கையே நம்முடைய டயாபடீஸ்ஸுக்கும் வைத்துக் கொள்ளலாம்...

இப்படிச் சொல்கிறார் தேவகி மருத்துவமனை டாக்டர் ரத்னசபாபதி.

அந்த 'இட்டா'ருக்கு முன்னால் இனிகலின் என்று சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். போதும்...

என்ன? புரிகிறதா....

இனிகலின் இட்டார் மேன் மக்கள்.

இடாதோர்...?

தங்களுடைய உடம்பின் மீதும், தன்னைச் சார்ந்த குடும்பத்தின் மீதும் கொஞ்சம் கூட அக்கறையே இல்லாத ஜாதியைச்

அனுராதா ரமணன்

சேர்ந்தவர்கள்.

"அது சரி. எல்லாருக்கும் இனிகலின் அவசியமா என்ன? எங்க மாமனார் முப்பது வருஷமா காலம்பற ஒரு மாத்திரை, ராத்திரி ஒரு மாத்திரைதான் போட்டுக்கறார். நடுவுல கல்யாணம், கார்த்திகை, வீட்டுல ஒரு விசேஷம்னா எல்லாரும் பாயசமும், பால்பேணியுமாச் சாப்பிடறப்ப, வாயிலக் கட்டை விரலை வச்சிண்டு, வேடிக்கை பார்த்துண்டிருக்க முடியுமா? அப்ப, 'அப்படி இப்படி' கொஞ்சம் வெல்லமும், சர்க்கரையும் உள்ளே போகும்தான். அந்த மாதிரி சமயத்துல இன்னொரு டயானில்... இல்லைன்னா யூக்ளுகோன் போட்டுக்கறார். மத்தபடி நன்னாத்தான் இருக்கார்..."

இது, பெயர் சொல்ல விரும்பாத ஒரு சிநேகிதியின் புலம்பல். எல்லாவற்றுக்கும் விலாவரியான விளக்கத்தை, டாக்டர் ரத்னசபாபதியிடமிருந்து திரட்டிக் கொண்டு வந்து, இங்கே கடை பரத்தியிருக்கிறேன்.

டயபடீஸ்ஸில் ஜாதி இருக்கிறது...

முதல் ஜாதி – இனிகலின் ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டிய வகை... இதை டாக்டர்கள் டைப் 1 என்று கூறுகிறார்கள். மாலதி கணேஷ்... உன் அம்மா, நான் எல்லாம் இந்த ரகம்.

இரண்டாவது ஜாதி – இனிகலின் தேவையில்லாத – அதே சமயம் மாத்திரைகளாலேயே கட்டுப்படுத்தக் கூடிய சர்க்கரை வியாதி... இதை Non Insulin Diabetic என்றும் டைப் 2 என்றும் செல்லமாய் டாக்டர்கள் அழைக்கிறார்கள்.

சாதாரணமாய் நாற்பது வயசுக்கு மேல் கொஞ்சமாய் தலை காட்டி, இரவு நிம்மதியாய் தூங்க முடியாமல் நாலைந்து தரம் பாத்ரூம் போய் வந்து, 'நாக்கு ஆனாலும் வறள்றது... எத்தனை தம்ளர் ஐஸ் வாட்டர் குடிச்சாலும் போறல்லே...' இப்படி அலுத்துக் கொள்கிறோம் இல்லையா...

அந்த முகூர்த்த நேரத்தில், நமது உடம்பு மெள்ள 'நான் ஸ்டிரைக் செய்யப் போகிறேன்' என்று சிவப்புக் கொடியைப் பிடிக்கிறது...

"எங்க குடும்பத்துல இல்லாம, குலத்துல இல்லாம, எனக்கு மட்டும் ஏன் அனு இப்படி...."

சில நாட்களுக்கு முன் ராஜேஸ்வரி என்கிற பெண்மணி அழ மாட்டாத குறையாக என்னிடம் தொலைபேசியில் கூறினார். அவரிடம் நான் கேட்டேன்.

"உங்க அம்மா இருக்காளா..."

"ஆஹா... அப்பாதான் பத்து வருஷத்துக்கு முந்தி போயிட்டார். அவரும் கடைசி வரைக்கும் ஹெல்தியாத்தான் இருந்தார்... 'சட்'டுனு மாரடைப்பு..."

"உங்க பாட்டி தாத்தா ரெண்டு சைடுலேயும்..."

"நிறைய வருஷம் இருந்தா எனக்குத் தெரிஞ்சு ஒரு வியாதியும் அம்மா சைடு பேரண்ட்ஸ் சொன்னதே இல்லே... அப்பாவோட அம்மாவுக்கு அம்பத்தஞ்சு வயசுலேயே கண் தெரியாமப் போச்சு. ஆனாலும் பார்வையில்லாமலேயே அத்தனை காரியத்தையும் தானே ஒண்டியா செஞ்சிட்டு..."

"ஸ்டாப்... ஸ்டாப்..."

நான் இடைமறித்தேன்.

"அம்பத்தஞ்சு வயசுல எப்படி திடீர்னு பார்வை போச்சு!"

"யாருக்குத் தெரியும்? கண்ணை மறைக்கற துன்னு காலம்பற சொன்னாளாம். மதியானம் தாத்தா சாப்பிட வந்தப்ப, அவர் ஓரமா உட்கார்ந்து ஒரே இருட்டா இருக்குடா பட்டாபி... அந்த விளக்கை ஏத்தி எடுத்துண்டு வான்னு சொன்னாளாம்..."

"விளக்கு வெளிச்சம் தெரிஞ்சுதா?"

"முதலாவது பட்டாபிங்கறது எங்கப்பா. தாத்தா வந்தது கூடத் தெரியலை. அது சரி., இதுக்கும், எனக்கு ஷுகர் இருக்கறதுக்கும் என்ன சம்பந்தம்?"

"இருக்கிறது பெண்ணே..."

– இப்படி ஆரம்பித்து நான் பரம்பரை சர்க்கரை வியாதி என்பது நேரே பெற்றோரிடமிருந்து பிள்ளைகளுக்கு வர வேண்டும் என்கிற அவசியமில்லை என்பதையும், தாத்தாவோ பாட்டியோ இந்த நோயில் பாதிக்கப்பட்டு, அவர்களது குழந்தைகளுக்கு வராமல் பேரக் குழந்தைகளுக்கு வர வாய்ப்பு உண்டு என்பதையும் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனியாக (அப்பாடா.... இந்த உதாரணத்தை உபயோகிக்கவே இல்லையே என்கிற குறை எனக்கு ரொம்ப நாளாக... எனக்கு நெல்லிக்காய் மிகவும் பிடிக்கும்... அதுவும் நெல்லிக்காய் தொக்கும், தயிர் சாதமும் சூப்பராக இருக்கும்...) ராஜேஸ்வரிக்குத் தெளிவுப்படுத்தினேன்!

இது போல பெற்றோரின் ஷுகரை தங்களது குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் பாசமுள்ள அப்பா, அம்மாக்களை டாக்டர்கள் 'டயபடீஸ் கேரியர்' என்கிறார்கள்.

அதாவது இவர்கள் தப்பித்து விடுவார்கள். அடுத்த தலைமுறை மாட்டிக் கொள்ளும். அனேகமாக நாற்பது வயசில், 'என்ன, சௌக்கியமா' என்று இந்தப் பொல்லாத ஷுகர் எட்டிப் பார்த்து நலம் விசாரிக்கும்.



அவல், சேமியாவைத் தூளாக்கி (மிக்ஸியில்) பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். போளி, கொழுக்கட்டைப் பூரணம் தண்ணியாகி விட்டால் அவல், சேமியாத் தூள் கலந்து கிளறினால் கெட்டியாவதுடன் சுவையும் நன்றாக இருக்கும்.

— விஷாலி.

ராஜேஸ்வரியும் இந்த லிஸ்ட்டில் சேர்த்தி. அதற்கென்ன, அவளது தாத்தாவோ, பாட்டியோ தங்களது ரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமா, உப்பு அதிகமா, பெருங்காயம் அதிகமா, புளி அதிகமா என்றெல்லாம் பரிசோதித்துப் பார்த்திருக்க மாட்டார்கள்...

திடீரென கண் தெரியாமல் போனதும், முதுகில் பிளவை புறப்பட்டு ஆறாமலேயே அவதிப்பட்டதும், கால் கட்டை விரல் சீழ் கோர்த்து கடைசியில் காலையே வெட்டி எடுக்கும்படியானதுமான தாத்தா பாட்டிக் கதைகள் அந்த நாளில் செவி வழி சோகக் கதைகள்.

நமக்கு சோகமே வேண்டாம்பா...

அதுவும் உடம்பை அலட்சியப்படுத்தி, கண்டதைத் தின்று, கண்டபடி பெருத்து, அப்புறம் ஒரேயடியாய் படுத்து, 'அய்யோ, இப்படிக் கிடக்கேனே... அடிச்சுப் போட்ட பெருச்சாளியாட்டம்... என்னைக் கவனிக்க யாருமே இல்லையா' என்று அழுது புலம்புவதைக் காட்டிலும் வரும் முன் தடுக்க முயற்சிக்கலாம்.

அட, வந்தே விட்டதா... சரி.. உனக்காச்சு; எனக்காச்சு என்று மல்லுக்கு நின்று ஜெயிக்கலாம்.

இந்த 'சர்க்கரை'யை டாக்டர்கள் 'வியாதி' என்றே சொல்வதில்லை. கவனியுங்கள். This is not disease. This is one type of handicap!

ஆமாம். இது ஒரு வகை ஊனம்... குறைபாடு... கை, கால் குறைபட்டால் அதோடு போயே போய் விட்டோம் என்று சொல்ல முடியுமா? உதாரணத்துக்கு இந்த ஒரு வருட காலமாக எனக்கு ஒன்றரைக் கைதான் இருக்கிறது.

அதற்காக எது குறைந்து விட்டது? சமைக்கவில்லையா சாப்பிடவில்லையா... இந்த அத்தியாயத்தை நான் அமெரிக்காவில் உட்கார்ந்து கொண்டு எழுதுகிறேன். பேத்திக்கு (18 நாளாகிறது... 'அப்படியே உன்னைப் போலவே இருக்காம்மா' என்கிறாள் என் பெண்...) குளிப்பாட்டி, பெண்ணுக்கு பத்தியம் சமைத்துப் போட்டுக் கொண்டு, நடுவே பாம்பே ஜெயஸ்ரீயை காதாரக் கேட்டுக் கொண்டு... எதிலும் குறையில்லை.

வலது கையை நீட்டினால், உயர்த்த முயன்றால்... 'ஓ... இது இதற்கு மேல் வராது' என்று அறிவு சொல்லும்.

அது போலத்தான் சர்க்கரையும்...

பார்க்கப் போனால் நம்ம ஊர்க்காரர்கள் எவ்வளவோ தேவலை.. உடம்பு நிறைய சர்க்கரையை வைத்துக் கொண்டு, சிரார்த்த சமையலையும், பட்சணங்களையும் ஒரு பிடி பிடிக்கின்றனர்.

இங்கே அமெரிக்க ஜனங்களின் உடம்பு வெறும் பீங்கான் பொம்மை மாதிரி... ஒரே

அண்மையில் ஒரு விசேஷத்தில் காப்பரிசி, பருப்புத் தேங்காயாக வைத்திருந்தார்கள். செலவாகாத அந்த காப்பரிசியை மிக்ஸியில் நன்றாகப் பொடி செய்து, கொஞ்சம் வெந்நீரும், தேங்காயும் கலந்து பிசைந்து இட்லி தட்டில் 5 நிமிடம் வேகவைத்து எடுத்தேன். பொலபொலவென புட்டு மிக நன்றாக வந்திருந்தது.

– வி. கௌரி



நாளில் பிளட் ஷுகர் ஒரேயடியாக எகிறும்... இல்லாவிட்டால் 'புஸ்'ஸென்று படுத்துக் கொள்ளும்....

இந்தியர்கள் – ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை அல்லது இரண்டு தடவை இனிசுலின் குத்திக் கொண்டால், இவர்கள் ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை, நாலு முறை குத்திக் கொள்கிறார்கள்.

இது பற்றியும் டாக்டர் ரத்னசபாபதி கூறுவார் :

"நம்ம ஊருல, டயபடீஸ் இருக்குன்னு கண்டுபிடிச்சும் கூட அதைப் பொருட்படுத்த மாட்டாங்கம்மா. ஒரு அம்மாவுக்கு இன்சுலின் போட்டே ஆகணும்னு நான் சொன்னேன். அவங்க, 'ஊசிக்குப் பதிலா மாத்திரையா எழுதிக் கொடுத்துடுங்களேன். முழுங்கிட றேன்'னு சொன்னாங்க. நிறைய பேர், நாமதான் நல்லா இருக்கோமே... ஊசியெல்லாம் எதுக்கு... இனிசுலின் போட ஆரம்பிச்சா, அப்புறம் ஆயுசு முழுக்கப் போட்டுண்டே இருக்க ணும்'னு விட்டுடறாங்க... திடீர்னு ஒருநாள் வேற ஏதாவது பிராப்ளம் வந்து, சீரியஸ்ஸாப் போய் அட்மிட் ஆகறப்பத்தான் தெரியும்... பிளட் ஷுகர் 400க்கு மேல ஏறியிருக்கும்..."

இந்த நேரத்தில் என் பிரியத்துக்குரிய இரண்டு மூன்று இனிப்பான பெண்மணி களையும், அவர்கள், தங்களது டயபடீஸ்ஸு டன் விளையாடுகிற கண்ணாமூச்சி ஆட்டம் பற்றியும் உங்களிடம் சொல்ல வேண்டியிருக் கிறது.

சென்ற இதழிலேயே சொன்னேன் இல்லையா?

கௌரி, ஜானகி, அன்னம் மாமி.

இவர்களது கதைகளை எல்லாம் புட்டுப் புட்டு வைக்கிறேன் என்று...

அன்னம் மாமி இருக்கிறாரே...

என் அம்மாவின் சிநேகிதி. சன்டைக்கு வருவார் என்று பெயரை மாற்றி இருக்கிறேன். எழுபது வயசாகிறது... கிட்டத்தட்ட முப்பது வருடங்களுக்கு மேலாக ஷுகர்... தினமும் ஊசி.

'சர்க்கரை' என்று எழுதிப் படித்தால் கூட ஷுகர் ஏறி விடும். அப்பேர்பட்ட உடம்பு. பிள்ளைகள் வெளியூரில். இங்கே கணவரும், இவரும் மட்டுமே...

ஒரு காலத்தில் இந்த அன்னம் மாமி என்ன செய்வார் தெரியுமோ...

தன் காப்பிக்கான இரண்டு ஸ்பூன் சர்க் கரையை மட்டும் எடுத்து ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைப்பார்.

தினமும் இரண்டு வேளை காபி.

அப்படியானால் 4 ஸ்பூன்.

ஒரு மாதத்துக்கு 4 X 30 = 120

ஆக மொத்தம் 120 ஸ்பூன் சர்க்கரை...

மாசக் கடைசியில் இதை அப்படியே போட்டு, நெய்யையும், கடலை மாவையும் போட்டு மைசூர்பாகு கிளறி, கடக்கட கணிச மாய் ஏழெட்டு வில்லைகள் போலச் சாப்பிட்டு விடுவார்.

அப்புறம் ஒரு வாரத்துக்கு அன்னம் மாமி அகத்துக்காரர் ஆட்டோவில் மாமியை ஏற்ற மாட்டாமல் ஏற்றிக் கொண்டு ஆஸ்பத்திரிக்கு அலைவார். அடுத்த எட்டாவது நாள் பிச் சோடாவும், அதில் வளைத்துக் கட்டிய நித்திய மல்லிகைச் சரமுமாய் அன்னம் மாமி, வாசலில் தரிசனம் தருவார்...

மூன்று வாரம் ஓ.கே!

நாலாவது வாரம்... 'இகமா, பரமா' என்று தெரியாத அவஸ்தை. இதுநாள் வரையில் அன்னம் மாமியின், இந்த மாசக் கடைசி 'ஸெமி கோமா'வுக்கான காரணம் டாக்டர் களுக்குத் தெரியுமா என்பது கடவுளுக்குத்தான் வெளிச்சம்!

ஜானகி...

இது அலாதி. முப்பத்தியாறிலேயே சர்க்கரையும் இவளும் இரண்டறக் கலந்து விட்டார்கள்.

உடம்பு இனிமேல் பெருத்தால் வெடித்து விடும் அபாயக் கட்டத்தில் உள்ளது.

வீட்டில் இனிப்பைத் தொட மாட்டாள் என்பதைக் காட்டிலும், அடுப்பையே மூட்ட மாட்டாள் என்று சொல்லலாம்.

ஒரு வாரத்தில் குறைந்தது நான்கு நாட்கள் விருந்து.. கல்யாணம், கிருகப்ரவேசம், சீமந்தம்... இது எதுவுமே இல்லாத நாட்களில் எந்த சிநேகிதியையாவது இழுத்துக் கொண்டு ஜிம்கானா, குஜராத்தி ஸ்வீட் கடை இப்படி....

கல்யாணமென்றால் முதல் நாள் விரதத் துக்கே சாஸ்திரிகளுக்கு முன் இவள்தான் ஆஜராகியிருப்பாள். கல்யாணம் முடிந்து,

“என் குழந்தைக்கு, சரியான அளவில், இன்றியமையாத ஊட்டச்சத்து அளிக்கப்படவேண்டும்.

அதனால்தான், நான் ஸெரிலாக்கை நம்புகிறேன்.”

“என் குழந்தைக்கு, 4 மாதங்கள் முடிந்தவுடன், அவனுக்கு எந்த திட உணவைப் புகட்டத் தொடங்குவது என்று, உண்மையிலேயே நான் யோசிக்கலானேன். வெறுமனே திட உணவு மட்டும் போதுமானது ஆகாது. குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், வலுவாகவும் வளர்ச்சியடைய, சமச்சீரான அளவில் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த திட உணவு தேவைப்படுவதாய், என் மருத்துவர் கூறினார். எனவேதான், நான் ஸெரிலாக்கையும் புகட்டத் தொடங்கினேன்.”

ஸெரிலாக் எளிதில் சீரணிக்கத்தக்க, சமச்சீரான போஷாக்கு :

ஸெரிலாக் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்களை, சரியான அளவில் வழங்குகிறது. இயற்கையான புரதச்சத்துக்கள் நிறைந்த, பால் மற்றும் கோதுமை கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட ஸெரிலாக்கில், கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், கொழுப்புச் சத்துக்களும் கூட அடங்கியுள்ளன. அத்துடன், அத்தியாவசியமான விட்டமின்களும், தாதுப் பொருட்களும் இதில் நிரம்பியுள்ளன. இதனால் உங்கள் குழந்தைக்கு, ஒவ்வொரு முறையும் சமச்சீரான உணவு கிடைக்கிறது.

சீரணிப்பது எளிது, விதவிதமான பல சுவை உணவுகள் :

நெஸ்லேயின் புரட்சிகரமான ‘ஜெட்-குக்கர் எக்ஸ்ட்ரூஷன் தொழில்நுட்பம்’, கார்போஹைட்ரேட்டுகளை எளிதில் சீரணிக்க உதவுகிறது. இதனால் மிருதுவான ஸெரிலாக்கை, உங்கள் குழந்தை, எளிதில் சீரணிக்க முடிகிறது.

ஸெரிலாக்கின் சுவையை, குழந்தைகள் மிகவும் விரும்புகின்றன. 4 மற்றும் 6 மாதங்களுக்கு இடையேயான காலத்தில், ஸெரிலாக் வீட் மற்றும் ஸெரிலாக் ரைஸ் - ஆகியவற்றிலிருந்து ஒன்றைத் தெரிந்தெடுங்கள், பின்னர் பார்த்து மகிழுங்கள் உங்கள் குழந்தையின் மகிழ்ச்சிக் கும்மாளத்தை!

Nestlé CERELAC

Infant Cereal with Milk

Wheat

உங்கள் குழந்தைக்கு ஸெரிலாக் அனுகூலத்தை அளியுங்கள்

IMPORTANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.

महत्वपूर्ण सूचनाः माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें।

மறுநாள் கட்டுசாதக் கூடையும் முடிந்து, குறைந்தது இருபது, இருபத்தியைந்து அதிரசம், முறுக்கு இத்யாதிகளுடன்தான் வீட்டே திரும்புவான்.

பாஸந்தி, குலோப்ஜாமூன் என்றால் - இவளை இலையை விட்டு நகர்த்த முடியாது.

விரல் நக நுனியெல்லாம் அடிக்கடி சீழ் கோர்த்துக் கொள்ளும். யூரினரி இன்ஃபெக்ஷனில் பாதி நாள், அநாவசியக் கத்தலிலும், கோபத்திலும் மீதி நாள்...

இவளை சமாதானப்படுத்த - இவள் கணவர் கையாளும் ஒரே வழி... இதுதான்.

"ஜானா... நம்ம ஜெயின் வீட்டுக் கல்யாணப் பத்திரிகை வந்திருக்கு. எப்ப கிளம்பலாம்?"

இது தப்பு... பெண்டாட்டியின் உடம்புக்குக் கெடுதல் என்பது அவருக்குத் தெரியாதா...

தெரியும்... வேறு வழியில்லை. இல்லாவிட்டால் இவருக்கு அவஸ்தை.

சரி... கௌரி?

இது ரொம்பவும் வேதனை?

இரண்டாவது பிரசவத்திலிருந்தே - இவளுக்கு ரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகரித்து விட்டது. பேங்கிரியாஸ் வேலை செய்யவில்லை. இனிசுலின் அவசியத் தேவை. ஆனால் ஒவ்வொரு மாதமும் இனிசுலினுக்காக இவள் எடுத்து வைக்கும் பணத்தை எல்லாம், கணவர் சீட்டாடித் தீர்த்து விடுகிறார்...

'நாம்கே வாஸ்தே' ஒரேயொரு இனிசுலின் பாட்டிலை எப்போதும் வைத்திருப்பாள்.

யார் கேட்டாலும், 'இதோ, நேத்துத்தானே என் வீட்டுக்காரர் வாங்கிட்டு வந்தார்' என்று இந்த மருந்து புட்டியைக் காட்டுவாள்.

ஒரு நாள் அந்த இனிசுலின் பாட்டிலைப் பிடுங்கிப் பார்த்தேன். Date of Exp : 1998 என்று போட்டிருந்தது. அப்புறம், தூண்டித் துருவி விசாரித்ததில்தான் மேற்கண்ட உண்மை தெரிந்தது.

இவளுக்கு இப்பொழுது நாற்பது வயசாகிறது. இருபதிலும், பதினெட்டிலும் இரண்டு பெண்கள். ஒன்றுக்கும் உதவாப் புருஷன். இவள் மட்டும் அந்தந்த சீஸனுக்குத் தகுந்த மாதிரி புடவைகள் வாங்கியும் விற்றும், ஊறுகாய் போட்டும் ஏதேதோ பிஸினஸ் செய்கிறாள். சொந்த வீட்டில் பெரும் பகுதியை வாடகைக்கு விட்டிருக்கிறாள்.

"அவ கிட்ட பணமாக் கொடுத்தா மருந்து வாங்க மாட்டேங்கறான்னு, மருந்தா வாங்கித் தந்தேன்மா. என் மாப்பிள்ளை அந்த மருந்தையும் வித்து சீட்டாட எடுத்துட்டுப் போயிட்டான்..."

கௌரியின் தாய் கண்கலங்க கூறிய வார்த்தைகள்.

இந்த மூவரின் பெயர்கள் வேண்டுமானால் கற்பனையே தவிர - இவர்கள் நிஜமானவர்கள்.

"டயபடீஸ் ஆண்களுக்கு வந்தால் கூட ஓரளவுக்கு கன்ட்ரோல்லே இருக்க முடியும். காரணம் இவர்களுக்குத் தேவையான உணவை மனைவியோ, அம்மாவோதான் கொண்டு வந்து தருகிறார்கள். என்ன கொடுத்தாலும் சாப்பிட்டு விட்டு ஆண்கள் வேலைக்குக் கிளம்பி விடுவார்கள். ஆனால் டயபடீஸ் நோயுள்ள பெண்கள் அப்படியில்லை. எது, தங்களுடைய பலவீனமான பகுதியோ - அங்கேயே வளைய வருகிறார்கள். சமைக்கும் போது கொஞ்சம்... அப்புறம் சாப்பாடு எடுத்து பிள்ளைகளுக்குக் கட்டும் போது கொஞ்சம்... அவர்கள் சாப்பிட்டது போக மிச்சமுள்ள ரசம் சாதம்... நமுத்துப் போன பிஸ்கெட், இரவு எல்லாரும் சாப்பிட்டதும் எஞ்சி நிற்கும் கிண்டிய தோசை... உதிர்ந்த இட்லிகள்... ரசத்தின் அடிக்கரைசல்... இப்படி தங்களது வயிறையே ஒரு குப்பைக் கூடையாக்கிக் கொள்கிறார்கள். அதனால் தான் இவர்களுக்கு வரும் ஷுகர் அத்தனை சுலபத்தில் குறைய மாட்டேன் என்கிறது..."

இப்படிச் சொல்லும் டாக்டர் ரத்ன சபாபதி, "இனிமேல் யாரும், டாக்டரிடம் முந்தா நாள் கூட பிளட் ஷுகர் டெஸ்ட் பண்ணினேன்... ரொம்பக் குறைச்சலாத்தான் இருந்தது. இப்பக் கூட எனக்கு below normal தான்னு சமாளிக்க முடியாது. ரெண்டு மாசத்துல உங்க ஷுகர் கன்ட்ரோலா இருக்கா, இல்லையான்னு எங்களாலே கண்டுபிடிச்சு சொல்ல முடியும்" என்று ஒரு வெடிகுண்டைத் தூக்கிப் போட்டார்.

அது பற்றி தெரிந்து கொள்ளும் வரையில் -

அமிர்தமாக இருந்தாலும், 'நன்றி. வேண்டாம்' என்று சொல்லுங்கள்.

(தொடரும்)



கோதுமை ரவையை வேகவைத்து அதில் தயிர், பச்சை மிளகாய், கடுகு சேர்த்து கொத்துமல்லி தழையும் தூவி சாப்பிட்டால் நல்ல சத்தான மதிய உணவு. பெயர்? தஹிகாவ்லா (பிடிக்கவேன்னா வேற பேரு வச்சுக்குங்களேன்!)

— கி. மஞ்சுளா.

பருவ வயதில் 10 சிந்தனைகள்

பருவ வயது ஒரு பெண் குழந்தையின் வாழ்வில் திருப்பங்கள் நிறைந்த புதிர் பருவமாகும். பதினோரு வயது வரை ஓடி ஆடி வித்தியாசமின்றி பழகி வந்த நிலை மாறி "ஹார்மோன்" என்ற ரசாயன மாற்றத்தால் திடீரென்று உடல் மற்றும் மனரீதியாக மாற்றங்கள் ஏற்படும் போது குழந்தைத்தனம் மாறி கள்ளத்தனம் உள்ளே புகும் போது தன்னை பெரிய மனுஷியாக மரியாதையுடன் ஸ்பெஷலாக கவனிக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறாள் பெண்.

இத்தனை நாள் கலபமாக நெருங்கிப் பேசி, விளையாடி வந்த ஆண்கள் நெருங்கும் போது ஏற்படும் கூச்ச சுபாவம், அவர்களிடமிருந்து விலகிப் போகச் செய்கிறது. இனக் கவர்ச்சி மனதை அலைகழிக்கிறது. உருவத்தில், செயல் மற்றும் பேச்சில் மற்றவர் கவரும்படி தன்னை உயர்த்திக் கொள்ள மனம் நினைக்கிறது.

மாதா மாதம் ஏற்படும் மாதவிலக்கு பிரச்னையால் ஏற்படும் உடல் வேதனை உற்சாகமாக எல்லாவற்றிலும் பங்கு கொள்ள முடியாமல் தடுக்கிறது. கேர்ஃப்ரீயாக வளைய





வந்த நிலை மாறி எல்லா வற்றிலும் உடல்ரீதியாக முட்டுக்கட்டை ஏற்படும் போது தேவையில்லாத மன உளைச்சல் ஏற்பட்டு எல் லோரிடமும் எரிச்சலை ஏற்படுத்துகிறது. பெற்றோரி டம் தேவையானதை மட்டும் சொல்லி மறைத்துப் பேச வைக்கிறது. இதையெல்லாம் பார்க்கும் போது பருவ வயது ஒரு பெண்ணிற்குத் தன்னையே புரிந்து கொள்ள முடியாமல் தவிக்கும் துடிப்பு பருவமாக திகைக்க வைக்கிறது.

இதே போல் ஆண் பிள்ளைகளுக்கு குரல் மாற்றம், மீசை, தாடி என்று ரோமங்கள் முளைப்பது, திடீரென்று அபரிமித மான உடல் வளர்ச்சி ஏற்பட்டு தன்னை "ஹீரோவாக" கருத வைக்கிறது. தனக்குத்தான் எல்லாம் தெரியும் என்ற மனோ பாவம் பெற்றோர்கள் சாதாரணமாக உபதேசித்தாலும் எதிர்த் துப் பேச வைக்கிறது.

ஸ்கூல், கல்லூரி பெண்கள் முன் தன் ஹீரோயிசத்தைக் காட்ட கண்டபடி பெற்றோரிடம் பணம் கறக்க வைக்கிறது. தன் வயதை ஒத்த பெண்களை விட டீச்சரிடம் நாட்டம்



ஏற்படுகிறது. இதனால் படிப்பில் நாட்டம் குறைகிறது. இன் றைய சினிமா மற்றும் டீவி. சீரியல்கள்தான் இவர்கள் பருவ சிந்தனைகளை தூண்டி விட்டு பிரகாசமாக எரியச் செய்யும் மூல வேர்கள்.

பருவ வயதில் ஏற்படும் இந்த மன உளைச்சலை தனக்குச் சாதகமாக்கிக் கொண்டு அல்ப சந்தோஷத்திற்காக சில்மிஷங்கள் செய்யும் கிழடு முதல் குமரன்கள் வரையான வர்களுக்கு சரியான பதிலடி கொடுக்க பெண் குழந்தைகள் கற்றிருக்க வேண்டும். சில வீடுகளில் குழந்தைகள் தங்கள் பிரச்னைகளுடன் வருவதை காத கொடுத்துக் கேட்கக் கூட பெற்றோருக்கும் நேரம் கிடையாது. தான் அனுபவித்த பாலி யல் கொடுமைகளை யாரிடம் பகிர்ந்து கொள்வது என்ற அவஸ்தை அவர்கள் மனதை அதிகம் பாதிக் கிறது. சிலரை மன நோயாளியாக்குகிறது.

இந்த நிலைக்கு முக் கியக் காரணகர்த்தா பெற் றோர்கள்தாம். "டீன் ஏஜ்" பருவத்தில் வளர்ந்து வரும் பெண்/ஆண் குழந்தைகள் மேல்தான் பெற்றோரின் கண்கள் கவனமாக பதிய வேண்டும். பேசத் தயங்கும் குழந்தைகளை அவர்கள் வழியில் சென்று பிரச்னை களை அறிந்து தீர்வுகாண வேண்டியது பெற்றோரின் தலையாய கடமையாகும்.



திறந்த மனதுடன் நண்பனைப் போல பழகி னால் கண்டிப்பாகக் குழந்தைகள் கெட்ட வழியில் போவதைத் தடுக்கலாம். இதற்குப் பொறுமையின் சிகரத்திற்குப் போகத்தான் வேண்டும்.

நாம் வளர்ந்து வந்த விதம் வேற... இன்றோ எங்கெங்கு நோக்கினும் அங்கங்கே கவர்ச்சியும், உல்லாசப் போக்கும் குழந்தைக ளின் கவனத்தை எளிதாக மயக்கும் போதை யாக உள்ளிழுக்கிறது. இன்று ஆண் பெண் இருவரும் கலந்து படிக்கும் கலாசாரத்தால் ஒருவரை ஒருவர் நன்கு புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. மிகவும் பழமைவாதியான பெற் றோராக இருந்தால் நண்பர்களிடமோ... இல்லை அனுபவம் நிறைந்த பெரியவரிடம் மனம் திறந்து பேசி பிரச்னைகளுக்கு வழி காணலாம்.

இத்தகைய பிரச்னைகளைக் கையாள இதோ சில வழிகள் –

1. பஸ்ஸில்/கல்லூரி சக மாணவர்கள் அடிக்கும் கிண்டல் பேச்சுக்களை வளர விடாமல் உடனடி பதில் அல்லது முகம் காண்பித்து பேச்சை நிறுத்துவது நல்லது. முக்கியமாக நோட்டுப் புத்தகங்களை எக்காரணத்தைக் கொண்டும் பஸ்ஸில் திறந்து படிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பெயர் தெரிந்து கொண்டு கிண்டல் இன் னும் களைகட்டும். அது போல் அவர்கள் அடிக்கும் கிண்டலை ரசிப்பது போல் சிரிப் பது தெரிந்து விட்டால் எரியும் நெருப்பில் ஊற்றும் எண்ணெயாக பற்றிக் கொள்ளும் நாம் நடக்கும் விதத்திலிருந்தே அவர்கள்



'கூட்டு'க்கு அரைக்க தேங்காய், சீரகம், மிளகாய்க்குப் பதில், தேங்காய், ஓமம், பொட்டுக் கடலை மிளகாய் அரைத்துப் போட வித்தியாசமான, மருத்துவ குணமுள்ள கூட்டு ரெடி.

– பரணி

தாங்களாக வழி மாறச் செய்ய வேண்டும்.

2. நண்பர்கள் அனுப்பும் வாழ்த்து அட்டை அல்லது பரிசுகளை பெற்றோரிடமிருந்து மறைக்காதீர்கள். மறைக்கும் பழக்கம் கெட்ட வழியில் இழுத்துச் செல்லும். அதே போல் அதிக பணம் கொடுத்து நீங்களும் பரிசுகள் வாங்கித் தருவது தப்பான ஈர்ப்பை உங்களிடம் ஏற்பட ஏதுவாக இருக்கும். நண்பர்களுடன் மணிக்கணக்காக ஃபோனில் உரையாடுவதை கண்டிப்பாக நிறுத்த வேண்டும். நேரில் சொல்லத் தயக்கமான விஷயங்களை எளிதாக ஃபோனில் கூற முடியும்.

3. நண்பர்கள் பின்னால் ஸ்கூட்டர் அல்லது சைக்கிளில் செல்வதை கண்டிப்பாக தவிர்ப்பது நல்லது. இதனால் உடல் நெருக்கத்திற்கு ஆளாக நேரிடும். இது ஒரு அபாய அறிகுறி. அடிக்கடி அழைத்துச் செல்ல அழைப்பு வரும்.

4. தெரியாத நண்பர்களிடமிருந்து வரும் ஈ-மெயில் கடிதங்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டாம். 'உன்னை ரொம்ப மிஸ் பண்றேன்.... நாம் தினமும் எங்கேயாவது சந்திக்கலாம்...' போன்ற கடிதங்கள் நீங்கள் எப்படிப்பட்டவர்... சுலபமாக பணியக்கூடியவரா... என்று அறிந்து கொள்ள தொடுக்கப்படும் கேள்விக்கணைகள். இப்படிப்பட்ட கடிதங்களை உடனே அழிப்பதுடன் அவர்கள் எதிர்பார்க்கும் நண்பர் தான் அல்ல என்பதைத் தெளிவாக பதில் அனுப்பி விட்டால் மீண்டும் அழைப்பு கடிதங்கள் வருவது நின்று விடும்.

5. "நீ ஏன் இன்னிக்கு கிளப்புக்கு வரலை... ரொம்ப போர் அடித்தது... இந்த வீக் என்ட் என்ன புரோக்கிராம்?" போன்ற பசப்பு வசனங்கள் உங்களை பரவசப்படுத்தினாலும் இதற்குப் பின்னால் ஒரு பெரிய அபாயச் சங்கு ஊதப் போவது நிச்சயம். அறியாமல் மாட்டிக் கொள்வது அபத்தமாகி விடும். எங்கு கூப்பிட்டாலும் எளிதாக வரக்கூடியவள் என்ற சீப் எண்ணத்தை ஏற்படுத்துவதுடன் தனியாக அழைத்துச் சென்று ஏமாற்ற வழிவகுக்கும். இதற்கு நீங்கள் படிப்பில் பிஸி என்றோ பாட்டு கிளாஸ் இல்லை டீ.வி. சீரியலை மிஸ் பண்ண முடியாது என்றோ மழுப்பி விட்டால் உங்கள் அசிரத்தையான பதில் அவர்களை உங்களிடமிருந்து விலகச் செய்யும்.

6. பஸ்ஸில், ரயிலில் பெரிய கிழடுகளின் அடுத்து நிற்பதையோ அல்லது அருகில் உட்காருவதையோ தவிர்ப்பது நல்லது. "நீ என் பேத்தியைப் போல இருக்கே..." என்று

தொட்டுப் பேசி அனாவசிய கொஞ்சலுக்கு இடம் கொடுக்காமல் உடனே அந்த இடத்தை விட்டு விலகி பெற்றோரிடமோ இல்லை நேரடியாக "விலகி உட்காருங்கள்" என்று முகத்தில் அறைந்தாற்போல் பேசி செய்கைகளைத் தடுக்கலாம்.

7. யாராய் இருந்தாலும் உங்கள் உடல் சம்பந்தமான தர்மசங்கட கேள்விகளைக் கேட்டால்... "உங்களுக்கு சம்பந்தமில்லாத கவலை" என்று பட்டென்று பதில் சொல்லி பேச்சைத் தொடர விடாமல் நிறுத்தலாம். அது போல "நீ மாத்திரம் என் கூட காப்பி சாப்பிட வந்தால் உனக்கு ட்ரீட் தரேன்"னு "பெட்" வைப்பது அடுத்த தந்திரமாகும். புரிந்து கொண்டு நாசூக்காக தவிர்ப்பது நல்லது. இல்லையென்றால் இப்படிப்பட்ட தோழமை தனிமைக்கு அழைத்துச் சென்று அத்துமீறல் நடக்க வாய்ப்பு அதிகம்.

8. கைகளை தடவித் தடவிப் பார்த்து ஜோஸியம் சொல்லும் மாணவர்களை இன்று அதிகம் பார்க்கிறோம். மிருதுவான கைகளை ஸ்பரிசிக்க தந்திரமாக உங்கள் புகழ் போற்றப் பாடும் மாயாஜால ஜோஸியமாகும். வருடக்கணக்காய் ஜோஸியத்தில் ஆராய்ந்து சொல்பவர்களின் ஜோஸியமே சமயத்தில் பலிப்பதில்லை. நம்ப வேண்டாம். கண்டிப்பாக கையை நீட்டுவதை தவிர்த்து விடுங்கள்.

9. ஸ்கூல் மற்றும் காலேஜ் ஸ்டடி டூர் போகும் போது அநாவசியமாக மாணவர்கள் மத்தியில் தனியாக மாட்டிக் கொள்வதைத் தவிர்க்கலாம். நீங்கள் எத்தனைதான் அழகாக, புத்திசாலியாக இருந்தாலும் பத்து கண்கள் உங்களை மொய்த்து, அநாவசிய தர்ம சங்கட கேள்விகளை எதிர்நோக்க வேண்டி வரும். கூடுமானவரை மாணவிகள் கூட்டத்துடன் மாணவர்களுடன் சகஜமாக பேசி சிரிக்கலாம்.

10. பருவ வயதில் "ஹார்மோன்" மாற்றத்தால் ஏற்படும் பரு பிரச்னைகளால் மனம் வெதும்பும் மாணவ மாணவிகளுக்கு முதலில் கொழுப்பு மற்றும் நொறுக்குத் தீனியை அறவே குறைத்து தண்ணீர், காய்கறி, பழங்களை அதிகம் உண்ண வேண்டும். மிகவும் முக்கியமானது, உடற்பயிற்சி. தினமும் ஏதாவது ஒரு உடற்பயிற்சி அதாவது சைக்கிளிங், ஸ்விம்மிங் அல்லது துரித நடை கண்டிப்பாக மேற்கொண்டால் "பருவா?" எங்கே என்று மறைந்து விடும்.

முடிவாக மாணவிகளே உங்களை நீங்களே ஆராய்ந்து புரிந்து கொண்டு மதிக்கத் தொடங்குவதுதான் புத்திசாலித்தனம். ஏதாவது தப்பு நடந்தால் பெற்றோரிடமோ இல்லை அனுபவம் நிறைந்த பெரியவரை நாடி பிரச்னைகளை எதிர்நோக்கும் வழிகளை தெரிந்து கொள்ளுங்கள். பெற்றோரிடம் கூற முடியாத பிரச்னைகளை உங்களிடம் அக்கறை கொண்ட நண்பர்களிடம் கலந்து ஆலோசிக்கலாம். மூடி மறைப்பதால் பிரச்னைகள் அதிகமாகத்தான் வளரும். பெற்றோரை நண்பரைப் போல நம்பிக்கை வைத்து மனம் திறந்து பேசுங்கள். உங்களிடம் மிகுந்த அக்கறை, அன்பு கொண்டவர்கள் அவர்கள்தாம் என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

தப்பு நடந்தால் கூட முதலில் திட்டித் தீர்த்தாலும் அதற்குண்டான மாற்று வழிகளை அனுபவரீதியாக ஆராய்ந்து வழிநடத்திச் செல்பவர்களும் பெற்றோர்தாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கையை இப்படித்தான் அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற முறை இருக்கிறது. ஏனென்றால் அதில்தான் நிரந்தர மகிழ்ச்சியை நீங்கள் உணர முடியும். அந்தந்த வயதிற்கு உண்டான ஆசைகளை முறைப்படி நேர் வழியில் பூர்த்தி செய்து கொள்ளுங்கள். அதுதான் முழுமையான வாழ்க்கை...

— சியாமளா சுவாமிநாதன்

குளிர்காலத்தில் எப்பேர்பட்டவர்களுக்கும் தொண்டை எரிச்சல், வறட்சி, தலை கனத்துப் போதல் மாதிரியான உணர்வுகள் ஏற்படும். அதனால், காலையில் எழுந்ததும் இஞ்சி தட்டிப் போட்ட டீ அல்லது சுக்குக் காப்பி குடித்துப் பழகுங்கள். தொண்டைக்கு இதமாக இருக்கும்.

- ஜெயசுதா ஷங்கர்

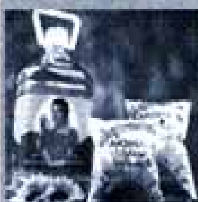




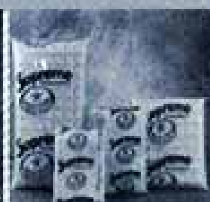
Supreme

இல்லாத சமையலா?

No Chance !



சுப்ரீம் அக்ஷயா



சுப்ரீம் வனஸ்பதி



சுப்ரீம் கோல்டு





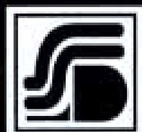
சுப்ரீம் பொன்னி

உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரின் சுவைக்கேற்ப
பிரத்யேகமாக தயாரிக்கப்பட்டவை சுப்ரீம் சமையல் எண்ணெய்கள்.
ஆரோக்கியமான சமையல், அருமையான சுவை அதுதான் சுப்ரீம்.

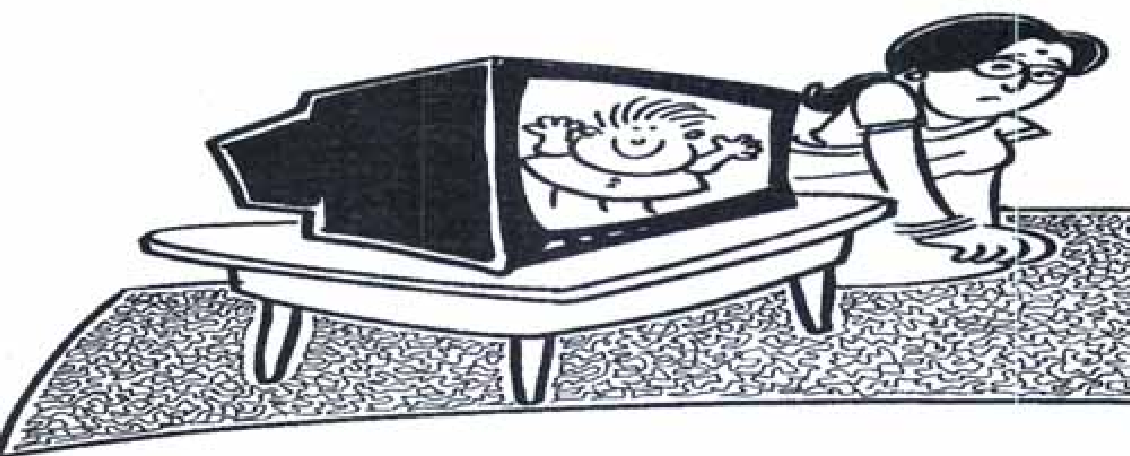
No கலக்கல்!
Only அசத்தல்!

புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

Distributor Enquiries solicited



SSD Oil Mills Company Ltd., (An ISO 9002 certified company)
17C, Vyasar Street, T-Nagar, Chennai -17. Ph: 8281803 / 8236612
Fax: 8238917. email: ssdmktg@satyam.net.



ரிமோட் யுத்தம்

எத்தனையோ விஞ்ஞான வளர்ச்சிகள்...

கண்டுபிடிப்புகள்...

ஆச்சர்யங்கள்...

அவற்றால் நன்மையா, தீமையா எது அதிகம்! என்று நான் பட்டிமன்றம் நடத்தப் போவதில்லை...

ஆனால்,

இந்த டீவியைக் கட்டுப்படுத்தும் மந்திரக்கோல் போன்ற குட்டியூண்டு ரிமோட் கண்ட்ரோலை கண்டுபிடித்த மஹானு பாவன் மட்டும் என் கையில் கிடைக்கட்டும்... இருக்கு அந்தப் புண்ணியவானுக்கு ஸ்பெஷல் சாத்துபடி!

பின்னே...

பரம ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பவரைக் கூட அரை நாளில் 'ஹை-பி.பி.'காரராக்கும் சக்தி அந்த டீவி ரிமோட்டுக்குத் தான் உண்டு!

அதுவும்,

அந்த ரிமோட் நம் வீட்டு வாண்டு கையில் கிடைத்து விட்டால், பிறகு கேட்கவே வேண்டாம்.

எத்தனை சேனல்கள் வரட்டுமே, அதில் எத்தனை நிகழ்ச்சிகள்தான் வரட்டுமே... அதில் எதையுமே நான் ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து பார்த்தது கிடையாது.

காரணம்...

டக், டக், டக் என்று சேனல்களில் மேலும் கீழுமாய் எகிறிக் குதித்து விளையாடும் அந்த ரிமோட், பப்பு கையில் மாட்டிக் கொண்டு மண்டையடி வாங்கிக் கொண்டிருக்கும்.

பப்பு தூங்கும் நேரம்?

அப்போதும் ரிமோட்டிற்கு ரெஸ்ட் கிடையாது.

பப்புவின் தாத்தாவோ, பாட்டியோ, அப்பாவோ, யாரோ ஒருத்தர் ஸ்ரீரங்கத்து உலக்கையைப் போல ரிமோட்டை தங்கள் கைவசம் வைத்துக் கொண்டு



வேலை கொடுத்துக் கொண் டிருப்பார்கள்!

அது என்னவோ தெரிய வில்லை, அடுத்தவர் சேனல் சர்ஃப் பண்ணினால்தான் தலை வலி வருகிறது. நாமே செய்யும் போது அது ஒரு தனி சுகம் தானோ?

பத்தே நொடிகளுக்குள் உங் கள் கண் ப்ளஸ் காது முன்னே பின்லேடன், டைனோசர், வாஷிங் பவுடர், கிராமிய நிகழ்ச்சி, தமிழ்க் கொலை தொகுப்பாளினி, பிழியப் பிழிய அழும் சீரியல். மருமகள்கள், ரப்பராய் ஆடும் வெள்ளை உடை தேவதைகள் என்று ஒரு பட்டாளமே தோன்றி மறை கிறார்களே...

ஒரு வயதுக் குழந்தை பப்பு மம்மு சாப்பிட அடம்பிடித்தால், இந்தக் காலத்தில் யாருமே காக் காய், குருவி, தோத்தோ, அம்பா மாடு எல்லாம் காட்டி ஊட்டு வதில்லை!

அவன் கையில் டீவி ரிமோட்டை திணித்து விட்டு அவனருகே அக்காடா என்று சாப்பாட்டுக் கிண்ணத்துடன் உட்கார்ந்து கொள்கிறார்கள்.

அவன் பாட்டுக்கு மிக்கி மவுஸ், மடோனா, எஃப்டிவி ஆண்ட்டீ, ஷேர் நியூஸ் என்று ரிமோட்டை அழுத்தியபடி சுவாரசியமாக டீவியை மேய்ந்து முடிக்கும் முன் பப்பு மம்மு கிண்ணம் காலி! அம்மாவுக்கும் ஜாலி!

ஆனால்,

பப்பு மம்முப் பழக்கம் படிக்கும் காலத்தில் தொடர்ந்து பல்லது போகும் காலம் வரை மாறுவதில்லை!

எல்கேஜியிலிருந்து திரும்பும் பப்பு வீட்டுக்குள் நுழைந்த வுடன் தேடுவது மம்மியை அல்ல...

ரிமோட்டைத்தான்!

அது அவனுடைய செங்கோல் என்பது அவனால் மாற்றிக் கொள்ள முடியாத எண்ணம்.

சர்வசக்தி பொருந்திய ரிமோட்டுடன் தன் சோபா சிம்மா சனத்தில் பப்பு ஏறி உட்கார்ந்து கார்ட்டூன் நெட்ஒர்க்கிற்கு சேனலை மாற்ற நீலவானத்தோடு ஒன்றிய பாட்டி "என்னடா கண்ணா, ஒரு சீரியலை உருப்படியாப் பார்க்க விட மாட் டேங்கறியே"

"ஆமாம், இந்த சீரியல்களைப் பார்த்தால் உனக்கு உலக விஷயம் அத்தனையும் அத்துபடி ஆயிடறது பார்... என்னை ஒரு நாளாவது பி.பி.சி. சேனல் பார்க்க விடறியா? அது சரி, அவங்க பேசறது உனக்கெங்கே புரியப் போகுது?"

சமயம் பார்த்து தாத்தா தன் ஆற்றாமையைத் தீர்த்துக் கொண்டு பாட்டியின் மூக்கை உடைக்க...

இளைய மருமகள் லேசாக நமட்டுச் சிரிப்பு சிரிப்பாள்.

"இந்தக் குடும்பத்துக்கு நான் வந்த நாளிலிருந்து என்ன சுகத்தைக் கண்டேன். அப்போ உங்கம்மா, அத்தை, தங்கை, சித்தின்னு ஒரு அரக்கி கும்பலே என்னைப் படுத்திச்சு... அதற் குப் பிறகு உங்க புத்திர ரத்தினங்க... ரிட்டையர் ஆனதுக் குப் பிறகு நீங்க.. நேத்து வந்தவ கூட என்னைப் பார்த்து எகத்தாளமாய் சிரிக்கிறா. ஏன்னு கேட்க எனக்கு நாதி யில்லை..." என்று பாட்டி படு ஸ்ட்ராங்க் அஸ்திவாரத்துடன் தன் புலம்பலை ஆரம்பிக்க...

எதுவுமே பாதிக்காத பப்பு அங்கே ஜோதியோடு இரண்

உஷா ஸ்ரீகுமார்

டறக் கலந்திருப்பான்.

பப்பு வளர வளர,

பாட்டி அவனுடன் ஒரு சமாதான உடன்படிக்கைக்கு வந்தாள்.

"கண்ணா.. டைட்டில் சாங் முடியற வரைக்கும் நீ உன் சேனலைப் பார்த்துக்க... பிறகு பாட்டி என்னோட சேனலைப் பார்க்கறேன். கமர்ஷியல் ப்ரேக்கில் நீ உன் கிரிக்கெட்டை பாரு... என் ராஜா, என் செல்லம், கேக் சாப்பிடு.." என்று நைஸ் பண்ணி பப்புவை வழிக்குக் கொண்டு வரப் பார்த்தாள்.

ஆனால், அமைதி உடன்படிக்கை ஒரு சில நிமிடங்களே நீடித்தது.

டைட்டில் சாங் முடியும் முன் ஒரு விக்கெட் விழ....

பப்பு சீரியலுக்கு வர மறுத்தான்.

"டேய், இன்னிக்கு ஜானு அத்தை என்ன பண்ணப் போறாளோ, முக்கியமான கட்டம். பார்க்க விடாம கழுத்தறுக்கறியே...."

"அதைவிட மேட்ச முக்கியமான கட்டம்" பப்பு ஆர்க்யூ பண்ண....

"இந்த வீட்டுல பெரியவங்களுக்கு மட்டு மரியாதை கிடையாது. என் போதாத வேளை இப்படி லோல்படறேன். என்னை யமன் கூப்பிட மாட்டேங்கறானே..." பாட்டி புலம்ப...

பப்புவின் ஆதர்ஷ பேட்ஸ்மேன் அவுட் ஆக.. அப்போது ஃபோன் அடித்தது.

"பாட்டி, போய் போனை எடு, உன்னைத்தான் யமன் கூப்பிடறான் போலிருக்கு!" பப்பு கடுப்படிக்க....

"வாயை மூடு பப்பு.. டூமச்சாக பேசாதே.. வயசுக்கு மதிப்புக் குடுத்துப் பேசு.." நான் சண்டையில் இடைப்புக...

"குழந்தை ஏதோ ஜோக் அடிக்கறான். நீ ஏண்டி அவனைத் திட்டறே...."

பாட்டி வரிந்து கட்டிக் கொண்டு சிபாரிசுக்கு வர... எனக்குத் தேவைதான்.

சரி போகட்டும், இது பாட்டி, பேரன் பிரச்னை என்று விட்டு விட்டால்,

பெரியவர்களும் விடுவதாக இல்லை...

முக்கியச் செய்தியா? அரசியல் நிகழ்வா? பரபரப்பான வழக்கா...

அப்போதும் ரிமோட் சண்டை ஆரம்பித்து விடும் பெரியவர்களுக்கிடையே...

ஒரு தமிழ் சேனலின் தலைப்புச் செய்தி முடிவதற்குள் அடுத்த சேனலை விரல் தன்னிச்சையாக அழுத்தும்.

"அடுத்த சேனலில் இதே செய்தியை எப்படி மாற்றிச் சொல்லுகிறார்கள், பார்ப்போம்"

இந்தச் சண்டைக்குத் தீர்வு?

தொகுதிப் பங்கீடுதான். முடிவுக்கு வந்தேன் மத்தியான சீரியல் மூன்றுக்கு மாமியாரிடம் ரிமோட் இருக்கும்.

இரவு மைக்ரோ தொடர், அண்ணியா? அப்போது ரிமோட் என்னிடம்...

பாட்டுக் கச்சேரி, நியூஸ்ஸா?

மாமனாருக்கே ரிமோட்....

மாணவ பள்ளிக்கூடம் விட்டு வீடு வரும் நேரமோ... பப்புவுக்கே கார்ட்டூன் பார்க்க...

ஆபீசிலிருந்து ஆய்ந்து ஓய்ந்து வீடு வரும் கணவருக்கும் அவ்வப்போது ரிமோட் உண்டு...

சட்டங்கள் கலபத்தில் ஏற்படுத்தப்படலாம். ஆனால் நடைமுறைப்படுத்துவதில்தான் சிக்கல்கள் அதிகம் உள்ளன என்பதை கலபத்திலேயே தெரிந்து கொண்டேன்.

அன்று, தோழி கமலாவை சந்தித்து சில மணி நேரங்கள் அரட்டை அடித்ததில் ஒன்று புரிந்தது.

"உனக்காவது பரவாயில்லை.. என் வீட்டில் கால் டஜன் குட்டிப் பிசாசுகள்... (அவள் பெற்றவைதான்!) ஒன்றோடு ஒன்று ரிமோட்டிற்காக அடித்துக் கொள்வது எங்கள் காலனிக்கே கேட்கும்! அவர்கள் கைகளில் சிக்கிய ரிமோட், தரையில் ஸ்கேட்டிங் செய்யும், காற்றில் ராக்கெட்டாய் பறந்து அடுத்தவரைத் தாக்கும், சோபா குஷனுக்குள் 'ஒளிந்து - பிடித்து' விளையாடும், அழுத்தம் தாங்காமல் பட்டன் ஸ்டக் அப் ஆகும்.. சில சமயம் அவர்கள் சண்டையில் வீரமரணம் அடையும்!"

கமலா பரிதாபமாகச் சொல்லி முடித்தாள்.

வீட்டுக்கு வீடு வாசற்படி மட்டுமல்ல... ரிமோட் யுத்தமும் நடந்து கொண்டேதான் இருக்கிறது என்கிற விஷயம் தெள்ளத் தெளிவாய்ப் புரிந்தது.

கருவேப்பிலை துவையல் அரைக்கும் போது, சக்கை உப்பு துடவி தணலில் சுட்டால், அது உப்பிக் கொண்டு வறுபடும். அந்த சக்கையும் கருவேப்பிலை, சாமானோடு சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். இந்தத் துவையல் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். உடம்புக்கு நல்லது. வாயு உபத்திரவம், சளித்தொல்லை உடல் வலி போகும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



மன்னித்து விடு.

சுமார் 15 நாட்கள் 'நியூட்ரிஷன்' வகுப்பிலே கலந்து கொண்டபின், எடுத்துக் கொண்ட குறிப்புக்களைத் தொகுத்து ஒரு கட்டுரையாக எழுதி வரச் சொன்னார்கள். எழுதிய கட்டுரையைப் படித்த பொழுது 'சுரீர்' என்றது. அவ்வளவும் நீ சொன்ன அறிவுரைகள்தாம்! ரூ. 1500 கட்டி, வகுப்பில் சேர்ந்து வாயைப் பிளந்து கொண்டு தலையை ஆட்டி விட்டு வந்து நோட்ஸ் எழுதுகிறேன்! நீ சொன்ன பொழுது கைகொட்டிச் சிரித்து கேலி செய்து அலட்சியப்படுத்திய அறிவுரைகள்! கையைப் பிடித்து மன்னிப்புக் கேட்க நீ இன்று இல்லை! மன்னித்து விடு அம்மா!

அடுப்பு நாச்சியாருக்கு எதிரே ஒரு சிறிய அகலாவது சிம்னியாவது இரவில் எரிய வேண்டும் என்பாய்! அதுதான் சாத்திரம் என்பாய்! "போ, போ பழைய பஞ்சாங்கம்" என்று கேலி செய்வோம்.

இன்று வகுப்பிலே சொன்னார்கள், சமையலறையில் மெல்லிய ஒளியுடன் ஒரு விளக்கு இரவு முழுவதும் எரிவது அவசியம் என்று. இரவு பூச்சிகளின் நடமாட்டத்தை அது மிகவும் கட்டுப்படுத்துகிறதாம்! எலி தொந்திரவு இருக்காதாம்! ஜீரோ வாட் பல்ப் போட்டு விட்டேனம்மா!

அன்னபூரணி அடுப்பங்கரைக்கு வந்து பார்ப்பாள். இரவு ஒரு பிடித்த பிடி உணவாவது மூடி வைத்திருக்க வேண்டும் என்பாய். உணவு மீதமில்லாவிட்டால் கூட ஒரு பிடி அரிசியாவது வடித்து வைத்து விட்டுத்தான் உறங்கப் போவாய். 'பைத்தியம்' என்று பட்டம் கட்டுவோம்!

திடீர் விருந்தாளிகள் வந்து, எதுவுமே இல்லாமல் கையைப் பிசைந்த இரவில், ''ஐயோ அசிடிடியாக இருக்கிறது, வயிறு 'கபகப' என்கிறது, ஏதாவது கொடு சாப்பிட'' என்று கணவர் அரற்றிய இரவில், சின்னக்குட்டி 'பசிக்கிறது,' 'பசிக்கிறது' என்று கத்திக் கொண்டு எழுந்த இரவில் பேந்த பேந்த முழித்துக் கொண்டு நின்ற வேளைகளில் உன் முன் யோசனையை நினைத்து வியந்தேன்!

''வேலைக்காரியும் மனுஷி ஜாதிதான். உனக்கு ஏன் இத்தனை 'சின்ன' மனசு? அவள் தேய்த்து சுத்தப்படுத்திய பாத்திரங்களைத் திரும்ப அலம்ப வேண்டுமா? உன் மடியோ ஆசாரமோ'' என்று சத்தித் தீர்த்திருக்கிறோம். மௌனமையாகச் சிரிப்பாய். வெய்யிலிலே பாத்திரங்களைக் கவிழ்த்து எடுப்பாய்!

வகுப்பிலே சொன்னார்



அம்மா ப்ளீஸ்

அகிலா கிருஷ்ணன்

கள். "தயவு செய்து வேலையாள் கழுவி வைத்த பாத்திரங்களைத் திரும்பச் சுத்தமாக அலம்பி வையுங்கள்.

வேலையாள் நாலு வீடுகளில் வேலை செய்பவர். அவருக்கு நேரமோ பொறுமையோ இருக்காது. பாத்திரம் கழுவ உபயோகப்படுத்தப்படும் பொருட்களில் கெமிக்கல்ஸ் மிகவும் அதிகமாகக் கலக்கப்படுகின்றன செயல்திறனை அதிகரிக்க. இன்று கிட்னி ஃபெயிலியர் கேஸ்கள் மிக அதிக அளவில் காணப்படுகின்றன. ஒரு நெஃபதராலஜிஸ்ட்டின் வரவேற்பறையில் அமர்ந்து கொண்டால் சின்னஞ்சிறு குழந்தைகள் கூட டயாலிஸஸுக்காக வரும் கொடுமையைக் கண்டு அதிர்ந்து போவீர்கள்," என்று வகுப்பிலே சொன்னார்களம்மா!

குளித்து விட்டு, ஈரப் புடவையுடன் நேராக ஊறுகாய் ஜாடிகளின் முன் போய் நிற்பாய். மாக்கரண்டியிலே நன்றாகக் கிளறி விட்டு விட்டு, வெள்ளைத் துணியை மேலே போட்டு விட்டு மர மூடியை அழுத்தி மூடிய பின்புதான் வந்து உடை உடுப்பாய். 'என்னம்மா நீயும் மடி, உன் ஊறுகாயும் மடியா' என்பேன். உன் ஊறுகாய் இரண்டு வருடமானாலும் கூடக் கெட்டுப் போனதில்லை.

இன்று நான் போடும் ஊறுகாய் நாலு நாளில் கெட்டுப் போகிறது. ப்ரிசர்வேடிவ் போட்டு வயிற்றைக் கெடுத்துக் கொள்கிறேன். வாங்கும் ஊறுகாயிலோ எண்ணி ஏழு துண்டங்கள். மலை உயர விலை! சுவையும் இல்லை.

"பத்து சாமான் தனி" என்பாய். நெய்யைப் பக்கத்திலே வைக்காதே. ஊறுகாயைத் தள்ளி வை. புளிக்காய்ச்சலை வேறாக வை" என்பாய். கத்துவோம். "பத்தாவது, பதினொன்றாவது" என்று "நீ ஒரு பத்தாம்பசலி" என்று.

ஒருநாள் சாப்பிடும் மேஜையிலே பெண் கத்தினாள். "அம்மா பாரு நெய்யிலே ஃபங்கஸ்" என்று. சாதத்திலிருந்து

ஒரு பருக்கை தெறித்து விழுந்து இருக்கின்றது. பார்க்காமல் விட்டிருக்கிறேன். பூஞ்சக்காளம் பூத்திருக்கிறது. உறுகாயில் மோர் தெறித்துக் கெட்டிருக்கிறது. இப்பொழுது புரிகின்றது. உடனுக்குடன் உபயோகப்படுத்தும் சமைத்த சாமான்களை "பத்து" என்றும், சட்டென்று கெட்டுப் போகாத, சில நாட்கள் உபயோகப் படுத்தக்கூடிய சாமான்களைத் தனியாகவும் பிரித்து வைத்திருக்கிறாய். அன்று புரியவில்லை. இன்று புரிகிறது.

வீட்டுக்குள் யார் வந்தாலும், சட்டென்று ஓடிப் போய் சொம்பிலே தண்ணீர் எடுத்துக் "கால் அலம்பிக் கொண்டு வாருங்கள்" என் பாய். பள்ளியில் இருந்து வந்த நிமிடம் "யூனிஃபார்மைக் கழட்டி விட்டு வேறு உடை உடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்" என்பாய். "நீயும் உன் மடியும்" என்று கத்துவோம்.

"முடிந்த வரை வெளியிலே சென்று வந்த உடைகளை மாற்றி விடுங்கள். வெளியிலே சென்று வந்தவுடன் உங்களைச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இதனால் உங்கள் வீட்டில் வெளி இன்ஃபெக்ஷனைக் கொண்டு வரு வதைத் தடுக்க முடியும்" என்று வகுப்பிலே சொன்ன பொழுது அவமானத்துடன் தலையை ஆட்டினேன் அம்மா.

"சோலார் எனர்ஜி என்பது ஒரு அற்புத மான இயற்கை அளித்த வரம். மிகச் சிறந்த கிருமிநாசினி. முடிந்தவரை பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்" என்று வகுப்பிலே சொன்னார் கள் அம்மா.

வெய்யிலும் காய்ந்து, காற்றும் இல்லாத தை, மாசி, பங்குனி சித்திரை மாதங்களில் நீ எறும்பு போலச் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவாய். வீட்டில் இருக்கும் அத்தனை பாணைகளும் ஜாடிகளும் சன் பாத் எடுத்துக் கொள்ளும். புளி வரும் மாதம் அறுவடையாகி அத்தனை சாமான் களும் மலிவு விலையில். "வருஷாந்திர" சாமான் "சீப்"பாக வாங்குவாய். அத்தனையும் வெய் யிலிலே காயும். வற்றல், வடகம், ஊறுகாய், மோர் மிளகாய். முற்றத்திலே இடம்பிடிக்க சாமான்கள் வரிசை. இரண்டு வருடமானாலும் சாமான்களில் ஒரு பூச்சி, வண்டு இருக்காது. இன்று மார்ச் மாதம் புளி ரூ. 30. நவம்பரில் புளி கிலோ ரூ. 75 கொடுத்து வாங்கு கிறேனம்மா. வருஷாந்திர சாமானா, வாராந்திர சாமான் கூடக் கெட்டுப் போகாமல் வைத்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. 'ஸோலார் எனர்ஜி வாஸ் தி சீக்ரெட் ஆஃப் யுவர் எனர்ஜி' என்று இப்பொழுதுதான் ஞானோதயம் வருகின்றது.

உன்னிடம் ஐஸ் பெட்டி இருந்ததில்லை. ஆனால் மோர் புளித்ததில்லை. பால் திரிந்து போனதில்லை. தோசை மாவு நுரைத்தது இல்லை. கறிகாய் வாடியதில்லை. ஊறுகாய் கெட்டுப் போனதில்லை. நடு இரவில் யாராவது வந்தால் கூட சுடச் சுட பாலைக் காய்ச்சி காப்பி போட்டுக் கொடுப்பாய்! எப்படி அம்மா எப்படி?"

மடி என்றும் ஆசாரம் என்றும் மிகவும் விஞ்ஞானபூர்வமான முறைகளை உபயோகப் படுத்தி இருக்கின்றாய் என்று இப்பொழுது புரிகின்றது. ஆனால் உன் தவறும் இருக்கின்ற தம்மா. சயின்ஸ் என்று நீ சொல்லிக் கொடுத்து இருந்தால் காது கொடுத்துக் கேட்டு கருத்தாய் கற்றுக் கொண்டு இருப்போம் நாங்கள். சயின்ஸ் என்று சொல்லாமல் சாத்திரம் சாத்திரம் என்று சொல்லிக் குழப்பி விட்டாய். பழைய பஞ்சாங் கம் வாசிக்கிறாய் என்று அலட்சியமாக இருந்து விட்டு அவதிப்படுகிறோம். எது எப்படியாக இருப்பினும், எங்கள் அலட்சியத்திற்கு, அறியா மைக்கு மன்னித்து விடு அம்மா.

பிரயாணத்திற்கு, இட்லி பேக் செய்யும் பொழுது, பொதுவாக மிளகாய்ப் பொடியை எண்ணெயில் குழைத்து, மேல் பக்கமும் கீழ்ப் பக்கமும் புரட்டி எடுத்து வைத்து விடுகிறோம். இதில் சிக்கல் என்னவென்றால் நடுவில் உள்ள இட்லியைச் சாப்பிடும் பொழுது சப்பென்று இருக்கும். இதைத் தவிர்க்க, இட்லியை நான்கு துண்டுகளாக வெட்டவும்.

வழக்கம் போல் மிளகாய்ப் பொடியில் புரட்டியும் எடுக்கலாம், அல்லது லேசாக வாணலியில் இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெய் சுடவைத்து, மிளகாய்ப் பொடியில் புரட்டிய இட்லி துண்டுகளை லேசாக வதக்கி எடுத்து பேக் செய்யவும். குழந்தைகளுக்குத் தட்டில் ஃபோர்க் வைத்துக் கொடுத்தால் "எனக்கு" "உனக்கு" என்று போட்டி போட்டுக் கொண்டு சாப்பிடும்.



- ஆர். சித்ரா

10 நாட்கள்

நாற்பதிலும் சாதிக்கலாம் – 6

ஒருமுறை தோட்டக்கலைக் கண்காட்சிக்குச் சென்றிருந்தேன். என்னுடன் வந்திருந்த என் தோழி விதவிதமான மலர்களைக் கண்டு மயங்கியதுடன் நில்லாமல், இருநூறு ரூபாய்க்குப் பல வித பூ விதைகளையும் வாங்கி விட்டாள்.

"நீ வசிப்பது மூன்றாவது மாடிப் பிளாட்டில். இத்தனை பூச் செடிகளையும் எங்கே வளர்க்கப் போகிறாய்?" என்று கேட்டதும் அவள் முகம் வாடி விட்டது.

''அதைப் பத்தி யார் யோசிச்சா. இந்தப் பூக்களைப் பார்த்ததும் அப்படியே மயங்கி விட்டேன்" என்றாள்.

எனக்குச் சிரிப்பு வந்தது. ''போனால் போகிறது. அடுத்த ஸ்டாலில் நாலு பிளாஸ்டிக் பூச்சட்டி வாங்குவோம்'' என்று அவளை அழைத்துச் சென்றேன். "இதில் மண்ணும் உரமும் போட்டு சில செடிகளை வீட்டிற்குள் வளர்க்க முடியும்" என்றேன்.

''மண்ணுக்கு எங்கே போவது... பீச்சுக்கு அருகில் உள்ள எனது ப்ளாட்டைச் சுற்றி கடற்கரை மணல் தானே இருக்கிறது'' என்றாள். அடுத்து மண் தேடிக் கடை, கடையாக இறங்கினோம்.

வீட்டுக்கு வந்து தொட்டியில் மண் நிரப்பி விதை போடலாம் என்று பார்த்தால், நாலு பாக்கெட் சூரியகாந்தி விதை - கட்டாயம் சூரியனின் நேர் வெயிலின்றி வீட்டுக்குள் வளராது. விதைகளில் எவை அதிக வெளிச்சமின்றி நிழலில் வளருமோ அவற்றைத் தேடி விதைத்தோம். வீட்டிலிருந்த ஒரே வராண்டாவில் அவற்றை வைத்த என் தோழி, மிகவும் கவனமாகப் பார்த்துக் கொண்டாள். அடிக்கடி என்னுடைய 'எக்ஸ்பார்ட் அட்வைஸ்' வேறு.

நாலு மாத முடிவில், தொட்டிகளில் ஊன்றிய பல விதைகளில், ஒரு சில வளர்ந்து, பல வெம்பி, மடிந்து சென்றன. ஆனாலும் நாலைந்து சோனிச் செடிகள் ஊதாவும், சிவப்புமாகப் பூத்தன. என் தோழிக்கு சந்தோஷமோ

டி.வி.யே பார்க்காதீர்கள்

சந்தோஷம். இந்தக் கதையின் மூலம் நான் என்ன சொல்ல வருகிறேன் என்று புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். திட்டமிடாத செயல்களால் விரயம் மிக அதிகம். லாபமோ மிக, மிகக் குறைவு.

ஒரு சாதனையாளராக, தொழிலதிபராகும் உங்களுடைய ஆவல் ஒரு வீரிய மிக்க விதையாக உங்களுள் உருவாகியிருக்கலாம். ஆனால் விதையின் வீரியத்தால் மட்டும் செடி வளர்வதில்லை. அது நடப்படும் நிலமும், விதை ஊன்றத்தக்க விதத்தில் பதப்படுத்தப்பட்டு, வளமாக அமைக்கப்படல் வேண்டும். எவ்வளவு வீரியமிக்க விதையும், கட்டாந்தரையில் வளராது. அதே போல் விதை வளரத்தக்க சூழலும் உருவாக்கப்படல் வேண்டும். இருட்டு அறைக்குள் பூச்செடி வளர்க்க முடியாது. சூரிய ஒளி இல்லாத இடத்தில் வளர்க்கப்பட்ட செடி மடியாமல் தப்பினாலும் சோனியாகத்தான் உருவாகும். எனவே உங்களுடைய இலக்குகளை, உங்கள் அறிவு, சாதுர்யம், திட்டமிடும் திறன், குடும்பச் சூழல் இவற்றை முன்நிறுத்தி அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். கட்டாந்தரையில் செடி வளர்க்க முடியாது, ஆனால் மொட்டை மாடியில் பழத்தோட்டம் போட்டவரும் உண்டு. ஒருசில திட்டமிட்ட மாற்றங்கள். அவ்வளவுதான்.

மற்றொரு விஷயம். எந்த விதையானாலும், இன்று விதை ஊன்றி, நாளை பூப் பறிக்க முடியாது. விதைக்கும், பூக்கும் நடுவே எத்தனை காலகட்டங்கள், வளர்ச்சிகள்! காத்திருக்க நேரமில்லாதவர்கள் விதை, விதைப்பதில் பொருளே இல்லை. முதலில் பின்வரும் கேள்விகளுக்குப் பதில் கூறுங்கள்.

1. நீங்கள் இந்த நடுத்தர வயதைக் கடந்த காலகட்டத்தில் என்ன சாதிக்க விரும்புகிறீர்கள்?

2. உங்கள் இலக்கு பற்றி உங்களிடம் தெளிவும், நம்பிக்கையும் உள்ளதா?

3. உங்கள் இலக்கை அடைய நீங்கள் கடுமையாக உழைக்கத் தயாரா? அதற்கான மாறுதல்களை ஏற்கத் தயாராக உள்ளீர்களா?



4. உங்கள் இலக்கை அடைய ஏதாவது திட்டம் தீட்டியுள்ளீர்களா? அத்துறையில் உள்ளவர்களுடன் பேசி விஷயம் அறிந்து, இந்தத் திட்டத்தைத் தயாரித்தீர்களா?

5. திட்டச் செயல்பாடுக்கான கால வரையறையைக் கவனத்தில் கொண்டீர்களா? அதுவரை சலிப்படையாமல் முயற்சி செய்து கொண்டு காத்திருக்கும் மனப்பக்குவம் உங்களிடம் உள்ளதா?

6. ஒருகால் உங்கள் முயற்சி தோல்வியடைந்தால், சோர்வடையாமல் மறு முயற்சி

உஷா சுப்ரமணியன்

செய்யும் துணிவு உங்களிடம் உள்ளதா?

7. குறுக்கு வழிகளைத் தேடாமல் நேர்மையாகச் செயல்படும் மனித கம்பீரம் உங்களிடம் உள்ளதா?

8. உங்களுடைய சிறிய செயல்களிலும் எக்ஸலென்ஸியை அடைய வேண்டும் என்று நினைப்பவரா?

இத்தனை கேள்விக்கும் உங்கள் பதில் "ஆமாம்" என்றிருந்தால், நீங்கள் ஏற்கெனவே மிகப் பெரிய சாதனையாளராக இருக்க வேண்டும் அல்லது பொய்யராக இருக்க வேண்டும். இவை அனைத்தும் கற்று, செய்து, பழக வேண்டிய பண்புகள். நம்முடன் கூடப் பிறந்த உடல் பாகங்கள் இல்லை. எனவே உங்கள் கல்வியை இன்றே துவங்குங்கள்.

முதல் கட்டமாக, உடல், மனது இரண்டையும் தயார்ப்படுத்துங்கள். இதுவரை உங்கள் தின அட்டவணை எப்படியுள்ளது? ஆறு மணிக்கு எழுந்து காபி. எட்டு வரை டீ.வி. அதன் பிறகு டிபன், குளியல். பத்து மணிக்கு சமையல். 12 மணிக்கு சாப்பாடு. மூன்று மணி வரை தூக்கம், டீ.வி., டெலிபோன் வம்பு... இப்படி ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடும். இன்றிலிருந்து, காலை எட்டு மணிக்குள் உங்கள் குடும்பத்திற்கான அத்தனை வேலைகளையும் முடிக்க வேண்டும். ஆம்... காலை டிபன், மதியச் சாப்பாடு, டிபன், இரவு உணவு அத்தனையும்தான். அதோடு உங்கள் பங்கான கடவுள் பூஜை, துணி துவைத்தல், பாத்ரூம் கழுவுதல் போன்ற அத்தனை வேலையும்தான். இத்தனை நாள் கிடைத்த நேரத்தில் வேலை செய்தீர்கள். இனிமேல் திட்டமிட்ட நேரத்தில் வேலை செய்யப் போகிறீர்கள். "நான் என்ன செய்வது, வேலைக்



எந்த மாத்திரைகளையும் உடம்புக்கு நல்லதென்று டாக்டரின் உத்தரவில்லாமல் மாதக் கணக்கில் சாப்பிடக் கூடாது. அதுவும் குறிப்பாக கால்சியம் மாத்திரைகள் அதிகம் சாப்பிடுவதால் கால் ப்ளாடரில் ஸ்டோன் (கல்) உண்டாகி விடும். ஜாக்கிரதை.

– பத்மினி கிருஷ்ணன்.

காரி பத்து மணிக்குத்தானே பாத்திரம் தேய்க்க வருகிறாள்" என்கிறீர்களா? முதலில் வேலைக்காரியை மாற்றுங்கள். வேலைக்காரி கிடைப்பது அவ்வளவு சுலபமா என்று கேட்காதீர்கள். சாதனையாளராவதும் சுலபமல்ல என்று உணருங்கள்.

கணவருக்கு மதியக் காப்பி கையில் கொடுத்தால்தான் சாப்பிடுவாரா... அவரையே அதைக் கலந்து சாப்பிடச் சொல்லுங்கள் அல்லது காலையிலேயே ப்ளாஸ்கில் ஊற்றி வையுங்கள். காலையில் எட்டு மணி முதல், மாலை ஆறு மணி வரை அந்த வீட்டு வேலைக்கு உங்களைச் சார்ந்திருக்க முடியாது என்பதைக் குடும்பத்திலுள்ள அனைவருக்கும் உணர்த்துங்கள்.

மதியம் சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு ஒரு குட்டித் தூக்கம் இல்லாவிட்டால் தலைசுற்றுகிறதா? இரண்டு நாள் சுற்றும் அவ்வளவுதான். மூன்றாம் நாள் பழகி விடும். எங்கெல்லாம் கார், ஸ்கூட்டர், ஆட்டோவில் செல்கிறீர்களோ அங்கெல்லாம் நடந்து செல்லுங்கள். உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

முக்கியமான ஒரு விஷயம் - நீங்கள் சாதனையாளராகப் பயிற்சி துவங்கிய கணத்திலிருந்து ஒரு வாரத்துக்கு தொலைகாட்சிப் பெட்டி என்ற ஒன்றை முழுவதுமாக மறந்து விட வேண்டும். நீங்கள் வீட்டிலிருக்கும் நேரம், இரவு நேரம் எதுவானாலும் தொலைகாட்சி சப்தம் கூடக் காதில் விழாத இடத்தில் அமர வேண்டும். இந்தப் பத்து நாட்கள் பரீட்சையைக் கடந்த பிறகு இரவு ஒரு மணி நேரம் மட்டும் (அது எந்த ஒரு மணி நேரம் என்று நீங்களே முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள்) தொலைகாட்சி பார்க்கலாம்.

தொலைபேசியில் யாருடன் பேசினாலும், மூன்று நிமிடத்திற்கு மேல் அனுமதியில்லை. மூன்று நிமிடத்தில் பேச முடியாத எதையும் முப்பது நிமிடத்தில் சொல்ல முடியாது.

காலையில் குளித்தவுடன், பழம் புடவையையோ, நைட்டியையோ, அணியாமல் கஞ்சி போட்டு இஸ்திரி செய்த காட்டன் புடவையை அணியுங்கள். இந்தப் புடவை மாலை வரை கசங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒரு முதுகு நிமிர்ந்த நாற்காலியில் குறைந்தது மூன்று மணி நேரம் தொடர்ந்து உட்கார்ந்து பழகுங்கள். உட்கார்ந்தபடியே புத்தகங்கள் படியுங்கள். (நாவல் அல்ல, சீரியஸான புத்தகங்கள்.) அவை பிஸினஸ் புத்தகங்கள் அல்லது சுயமுன்னேற்றப் புத்தகங்கள் மற்றும் நீங்கள் செய்ய விரும்பும் தொழில் பற்றிய புத்தகங்களாக இருக்க வேண்டும். படித்த புத்தகங்களிலிருந்து குறிப்பெடுங்கள். நிறைய எழுதுங்கள்.

குடும்பத்தில், கணவன், குழந்தைகள், மாமியார் வேலைக்காரர்கள் ஒருவருமே நீங்கள் விரும்பியபடி மாற மறுக்கிறார்களே என்று வருந்தப்படாதீர்கள். நீங்கள் விரும்பியபடி உங்களை மாற்றிக் கொள்வதே எவ்வளவு கஷ்டமாக இருக்கிறது பார்த்தீர்களா?

உடம்புக்குப் பயிற்சி அளிப்பது சுலபம். மனது இருக்கிறதே, அது குரங்கு என்பார்கள். ஆனால் என்னைக் கேட்டால் நடுத்தர வயதில் அது மூடிய ஜாடியாக இறுகிப் போய்விடுகிறது என்றுதான் கூறுவேன். எவ்வளவு நல்ல பொருளானாலும் மூடி போட்டு, கவனிக்காமல் விட்டால் அது புழுத்துத்தான் போகும். மேலே பாசி படிந்து நாறத் துவங்கும். நம் மனதிலும் எண்ணங்கள், சிந்தனைகள், இவற்றை அறியாமை, வெறுப்பு இவற்றால் அடைத்து வைத்தால் ஒட்டடைதான் படியும். முதலில் மனதை ஒட்டடை அடியுங்கள். அடுத்தபடியாக மனக் கதவைத் திறவுங்கள். மனித மனம் என்பது ஒரு பாரசூட் மாதிரி, அது விரிந்தால்தான் செயல்பட முடியும்.

சமீபத்தில் ஒரு ஜென் கதை படித்தேன். ஒரு மாணவர், ஜெனிசம் கற்றுக் கொள்ள குருவிடம் வந்தாராம். குரு எதுவும் பேசாமல் ஒரு கோப்பையில் தேயிலையை ஊற்றினார். கோப்பை நிறைந்து, தேயிலை கீழே வழிந்தது. உடனே மாணவன்,

"குருவே, கோப்பையில் இனி தாங்காதே. நீங்கள் விடும் தேயிலை வழிந்து வீணாகிறது" என்று கத்தினான். "உன் மனம் முழுவதையும் எண்ணங்களால் நிறைத்து விட்டு வந்தால் நான் என்ன செய்வது. முதலில் பழைய, இறுகிப் போன எண்ணங்களைக் களைந்து விட்டு வா. பிறகு புது விஷயங்களை மனதில் நிரப்பலாம்" என்றாராம்.

அதுபோல் நீங்களும் உங்கள் 'நெகடிவ் சிந்தனைகளை' (எனக்கு வயதாகி விட்டது, சாமர்த்தியம் போதாது, அதிர்ஷ்டம் பத்தாது, குடும்பத்தில் ஆதரவு இல்லை போன்றவை) அறவே களைந்து எறிந்து விட்டு புது வாழ்வுக்குத் தயாராகுங்கள். குரலில் இதம், நிமிர்ந்த நடை, எதிராளியைக் கண்ணில் பார்த்துப் பேசுதல் என்று பழகிக் கொள்ளுங்கள். தயவுசெய்து, "ஆமாம்... வேலைக்குப் போகிறவர்கள் எல்லாரும் அப்படித்தான் இருக்கிறார்களாக்கும்" என்று கேட்காதீர்கள். அந்த சிந்தனையே எதிர்மறையானது.

குடும்பத் தலைவிகள் திடீரென வியாபாரச் சந்தையில் நுழையும் போது அவர்களுக்கு நிறைய பயிற்சிகள் தேவைப்படும். நிமிர்ந்த நடையும், பார்வையும் உங்கள் உடலுக்கு மட்டுமல்ல, சுயபச்சாதாபத்திலிருந்து விடுபட்டு தன்னம்பிக்கை பெறவும் மிகவும் அவசியம்.

நான் ஏற்கெனவே எழுதியது போல், உங்கள் தொழிலுக்கான முயற்சியைத் துவங்குங்கள். முடிந்தவரை கடன் வாங்காமல் தொழில் துவங்குங்கள். உங்களை, உங்கள் செயல்பாடுகளை நீங்கள் மதித்தால்தான் பிறர் மதிப்பார்கள்.

இத் தொடர் நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்காக எழுதப்பட்டதாகையால் ஒரு குறிப்பும் தந்து விடுகிறேன். வயது என்பது வாழ்வில் தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. அதை ஏற்றுக் கொள்ளப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். "இந்த வயதில் என்னால் முடியுமா" என்று பெருமூச்சு விடாமல், "இந்த வயதிலும் முடியும்" என்று ஒப்புக் கொள்ளுங்கள். சமுதாயத்தில் இளமைக்கு அளிக்கப்படும் சலுகை நடுத்தர வயதுப் பெண்களுக்குக் கிடைக்காது என்று ஏற்றுக் கொண்டு விட்டோமானால், நம் உழைப்பையும், முயற்சியையும் மகிழ்ச்சியாக இருபடங்காக்கிக் கொள்ளலாம். சலுகையில்லாமல் முன்னுக்கு வருவதுதான் சாதனை. நாம் அனைவருமே சாதனையாளர்களாக முடியும். அப்படிச் சாதிக்க முடியவில்லை என்றாலும், எவ்வளவு புது அனுபவங்கள் பெற்றிருப்போம்!

(முற்றும்)

இரண்டு தம்ளர் கரும்புச் சாற்றில் ஒரு துண்டு வாழைப் பழத்தை மசித்துப் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். பின் சிறிது உப்புப் போட்டு ஐம்பது கிராம் நாட்டுச் சர்க்கரையைப் போட்டு கொதி வந்ததும் கீழே இறக்கி நெய்யில் கடுகு, ஒரு மிளகாய் வற்றல் தாளித்துக் கொட்டி விடவும். இந்தப் பச்சடியைக் கெட்டியாக இலையில் எடுத்து வைத்துச் சாப்பிட பிரமாதமாக இருக்கும்.

- விஷாலி.



மார்கழி கோலம்

⌘ கோல மாவு வாங்கும் போது சற்று வெளுப்பு அதிகமாக இருக்கும் மாவு வாங்குங்கள். அதிக பெரிய ரவை போன்ற கோலப் பொடி உபயோகித்துக் கோலம் போடும் போது இழை சரியாக வராது. (சலித்த மேற்பொடியை பாட்டில் கழுவ உபயோகிக்கலாம்)

⌘ கோலமாவு வாங்கி சலித்து பின் ¼ படி மாவிற்கு 100 கிராம் பச்சரிசி மாவு கலந்து கோலம் இட்டு... பின் பூசணிப் பூவோ... அல்லது குரோட்டன்ஸ்/செம்பருத்தி/சாமந்தி இரண்டு இலைகளோடு சொருக... பனிச்சென்ற கோலம் பாந்தமாக இருக்கும் வாசலுக்கு.

⌘ அரிசி மாவு கலந்து சலித்த கோல மாவு சேர்த்த கோலம் குழாயில் திணித்துப் போடப்படும் போது குழாயின் துளைகள் அடைபடாது. free flow ஆக குழாய் உருண்டு அழகிய கோலத்தின் சொந்தக்காரி என்று பெயரை நீங்கள் தட்டிச் சென்று விடலாம்.

⌘ மாக் கோலம் போடுபவர்கள் அரைத்த அரிசி மாவோடு சிறிது 'ஒயிட் கம்' சேர்த்து இட ஒரு வாரமானாலும் அழகாகப் புதுப் பொலிவோடு லட்சுமிகரமாய் விளங்கும் கோலம்.

⌘ வண்ணக் கோலம் வாசலில் இடுபவர்கள் மார்கழி ஸ்பெஷலுக்காக சலித்த நைஸ் மணலைச் சேர்த்துப் போடலாம். வண்ணப் பொடியை அப்படியே உபயோகித்தால் நைசாக இருப்பதினால் காற்றில் பறந்து கலர் குழம்பி விடும்.

⌘ நீர் மேல் கோலம் இடுபவர்கள் மட்டும் வண்ணக் கோல மாவை அப்படியே (மணல்/அரிசி மாவு கலப்படம் இன்றி) தூவவும். இல்லாவிட்டால் மணல்/அரிசி மாவு நீரில் கரைந்து... கோலத்தின் கோலத்தையே மாற்றி விடும்.

⌘ பெயிண்ட் கோலம் வண்ணமாக போடும் போது ஒரு கலர் காய்ந்த பின் அடுத்த கலரைத் தீட்ட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நாம் கலருக்குச் சேர்க்கும் டர்பன்டைன்/ கெரோசின் வழிந்து... முதலில் போட்ட கலரையையும் வீணாக்கி விடும்.

⌘ புள்ளி யின்றி கோலம் வராது உண்மைதான். ஆனால் புள்ளியின்றி கோலம் போடுபவர்கள்



வாசல், முற்றம்... இவற்றின் நடுவே ஒரு புள்ளியை சென்டராக வைத்து பின் கோலத்தை விரிவுபடுத்தவும். இந்த முறையில் கோலம் கோணலாக வரும் வாய்ப்பில்லை.

⌘ கோலம் இட்டு முடித்தபின் அரைத்த மாவு கோலமானால் அது காய்ந்த பின்னும் மாவுக் கோலம் ஆனால் ஈரம் காயும் முன்னும் செம்மண் பூச வேண்டும்.

⌘ செம்மண் பூசும்/காவி பூசும் போது... கோல டிசைனை ஒட்டித்தான் பூச வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. உங்களுக்கு எங்கு காவி பூசினால் கோலத்தின் அழகு கூடும் என்ற பட்சத்தில் செம்மண்/காவி வரிகளாக, பொட்டுக்களாக, பூச கோலத்தின் பொலிவு கூடும்.

⌘ செம்மண்/காவி இட்டு முடித்த பின் கோலத்தின் அவுட்டர் பகுதியில் கோல மாவால் சிறிய சிறிய

. . . . காட்டப்பட்டு இருக்கும் வளைவுகள் மிக அருகில் நுணுக்கமாக சீராக போட கோலத்தின் செழுமை அதிகரிக்கும்.

⌘ பூக்கோலம் போடுபவர்கள் முதலில் டிசைன் வரைந்து பின் லேசாக மைதா, பசை, கம் ஏதாவது தடவி பின் பூக்களை பதிக்க கோலத்தின் அழகு ஃபேன் மற்றும் வருவோர் போவோரால் கெடாது. பூக்கோலம் போட்டபின் சிறிது நீர் தெளித்து விட்டு விடவும்.

⌘ கோலம் போட முடியாத பிளாட் வாசிகள் சிறிய அளவிலாவது வீட்டின் முன் தானியக் கோலம்/அரிசி மாவுக் கோலம் இட அழகுதான்.

⌘ ஆயிரம்தான் கோலம் போட்டாலும் அரிசி மாவு கோலம் போடுவதுதான் ஜீவ ராசிகளுக்கு உணவிடுவது போல் என்பது உண்மைதான்.

இடநெருக்கம் நேரமின்மை விருப்பம் இல்லாது இருப்பவர்கள்... ஆகியோர்களுக்கு இருக்கவே இருக்கு ஸ்டிக்கர் கோலம்.

கோலம் போடுவது என்பது புள்ளி கணக்கை அடிப்படையாகக் கொண்டு பெண்கள் இடுப்பு வளைந்து போடுவதையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது.

அவ்வப்போது என்று இல்லாமல் வருடத்தில் குறிப்பாக மார்கழியில் கோலப் போட்டி நடத்தும் இடங்களில் பிளாட்வாசிகள் மற்றும் கோலக் கலையில் ஆர்வமுள்ள பெண்கள் கலந்து கொண்டு வெற்றியும் பெறுகிறார்கள் என்பது மகிழ்ச்சியான செய்தி தானே!

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்

மீண்டும் உங்கள் மனம்
ஃபட்டர்பிளையை நாட இதோ
மற்றுமொரு காரணம்

சேமிப்பீர்

ரூ.715

வரை





Stainless
Steel
ATB-Pan

Butterfly

Steel
Mate



12லிட் அலுமினியம் பிரஷர் குக்கர்	~~Rs.1478/-~~
SS ATB SR மூடியுடைய பான்	~~Rs.1190/-~~
	~~Rs.2665/-~~
சூப்பர் சேமிப்பு ஆஃபரில்	Rs.1950/-
சூப்பர் சேமிப்பு	Rs. 715/-



Butterfly®

Good for a lifetime

முந்துங்கள்! உண்மையான சலுகை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மட்டுமே!

Gangadharam Appliances Ltd., 272, Mount Road, Teynampet, Chennai - 600 018. Ph : 4328279, 4345082. Fax : 4343522 E-mail : gal@butterflyindia.com Visit us at www.butterflyindia.com • DISTRIBUTORS : Butterfly Home Appliances, 272, Mount Road, Teynampet, Chennai - 600 018. Ph : 4345199, 4344612 • Butterfly Home Appliances, Sindur Shopping Centre, Block No. x-42, Shop No. B-14, 2nd Avenue, Anna Nagar West, Chennai - 600 040. Ph : 6260801 • Pee Pee Appliances Pvt. Ltd., 378, Mint Street, Chennai - 600 079. Ph : 5299076, 5299161, 5294906 • Kanchan Agency, No.45, Dhanappa Mudali Street, 1st Floor, P.B. No.228, Madurai - 625 001. Ph : 747270 • Butterfly Distributors & Traders, 42, Vysial Street, Coimbatore - 641 001. Ph : 397179, 392694, 394981 • Thulasi Agencies, No.11, K.V.S. Chetty Street, Vellore - 632 004. Ph : 227734 • Shivas, Bombay Dyeing Show Room, 372, C.S.I. Complex, Brough Road, Erode - 1. Ph : 258846 • Century Marketing, No.61, Perumal West Car Street, Tirunelveli - 627 001. Ph : 339912 • Sakuntharama Vessels Corporation, No.1, Daily Market, Block No.19, Main Bazar, Neyveli - 607 803. Ph : 352612 • Sri Saravana Enterprises, 13, Someswar Sannathi, 2nd Floor, Kumbakonam - 612 001. Ph : 423294 • Butterfly Distributors (V.C.R.), 8-B, Second Agraharam, Salem - 636 001. Ph : 260205, 262393 • Sri Poomagal Agencies, 56-B, Rangar Sannathi Street, Namakkal - 637 001. Ph : 31383, 32383, 31883. *Available at all Leading Stores*

நட்பு.

சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்

ஜானகி தர்மராஜன், மும்பை.

எங்கள் நெருங்கிய உறவினரின் பெண்ணுக்கு அவள் மணவாழ்க்கை கேள்விக்குறியாகியதால் ஏற்பட்ட ஆதங்கமே என் கடிதம். அவள் அமைதியானவள்; அன்பானவள்; மிகவும் படித்தவள்; கார் ஓட்டவும் தெரியும்; கரண்டி பிடிக்கவும் தெரியும்.

ஒரே பெண் என்று ஆசை ஆசையாய் நிறைய சீர் செனத்தி செய்து மிக நல்ல முறையில் திருமணம் செய்வித்தனர். ஆனாலும் புகுந்த வீட்டில் அவளுக்கு நியாயமாய் கிடைக்க வேண்டிய அன்பும் அரவணைப்பும் மறுக்கப்பட்டு, மாறாய் பல வழிகளிலும் மிகுந்த துன்பத்தையே அனுபவித்திருக்கிறாள். கடந்த 2½ ஆண்டுகளாய் பிறந்த வீட்டில் வாசம்.

கணவனை ஒருமுறையாவது சந்தித்து மனம் விட்டுப் பேச எவ்வளவோ முறை முயன்றாள் எங்கள் பெண். அதற்கு சந்தர்ப்பமே தராமல் பிடிவாதமாய் இருக்கிறார் மாப்பிள்ளை. 2 வருடங்களுக்கும் மேலாய் தன் கணவரைப் பிரிந்து வாழும் எங்கள் பெண்ணின் மணவாழ்க்கையை எப்படி சீர்செய்வது என்று தவிக்கும் எங்கள் குடும்பத்திற்கு தங்கள் மேலான ஆலாசனை தேவை சகோதரி!

மணமகனுக்கு ஏதேனும் குறையிருக்கலாம். பொதுவாக இதுபோன்ற இளைஞர்கள் திருமணத்திற்கு முன் வெளிப்படையாகச் சொல்ல பயந்து மறைத்து விடுகிறார்கள். பிறகு பாதிக்கப்படுவது பெண்தான். நீங்கள் இதனை நீதிமன்றத்திற்கு எடுத்துச் செல்லலாமே! இரண்டு வருடங்களுக்கும் மேலாக எந்த ஒரு முடிவுக்கும் வராமல் குழம்பித் தவிப்பது தவறு.

லட்சுமி சந்தானம், சென்னை - 59.

லா. ச. ராமாமிருதம் எழுதின "த்வனி" படித்தேன். தாய் பிள்ளையிடம் கீழ்கண்டவாறு உரையாடுகிறாள் -

"நான் செத்த பின்னும் எனக்காகச் சடங்குகள் மூலம் என்னைத் தொடர வேண்டாம். என் பிறப்புதான் என் வசத்திலில்லை - வாழ்க்கையோ பிறருடையதாய் போயிடுத்து. என் சாவாவது என்னுடையதாயிருக்கட்டும். நீயிறைக்கும் எள்ளுக்கும், தண்ணீருக்கும் நான் கஸரயோரம் வந்து வாயைத் திறந்துண்டு காத்திருப்பேன் என்று மட்டும் எண்ணாதே. எனக்கு சுய கௌரவம் உண்டு..!"

கதை இப்படியாக விரக்தியுடன் ஓடுகிறது... தாயின் மணவாழ்க்கை களையற்று சவம் போல நடமாட இங்கு மனத்திலே எழும் கேள்விகளுக்கு சந்தேகங்களுக்கு விடை தேடுகிறேன்.

1. ஆயுட் காலத்தில் வயிற்றுக்குக் கிடைக்காது வாடி மடியும் போது , மடிந்த பின் இடப்படும் எள்ளுப தண்ணியும், திவசமும் இறந்த தாயால் அங்கீகரிக்கப்படுமா?

2. தாய் மேலே கேட்கிறாள் : உன் பிண்டத் துக்காக உன் அப்பா காத்திருப்பாரா? - அவர் மறுபிறவி எடுத்து எந்தப் பெண்ணை கஷ்டப்படுத்துகிறாரோ? - இரண்டிற்கும் விளக்கம் தேவை.



வட்டம்

தாய் சொல்லும் வார்த்தைகளாக வருபவை மிகவும் கொடுமையானதுதான். வாழ்ந்து சலித்துப் போன பல தாய்மார்களின் நிலை இன்று இப்படித்தான் இருக்கிறது. ஆனால் இதுபோல தீர்மானமாகச் சொல்ல எத்தனை பேரால் முடியும்? மகன் மேல், குடும்பத்தின் மேல் வைத்த பாசத்தை நீக்கிக் கொள்ள முடியாமல் அவஸ்தைப்படுபவர்களே அதிகம்.

நம் முன்னோர்கள் 'வானப்ரஸ்தம்' என்று சொன்னார்கள். அறுபது, எழுபது வயதுக்கு மேல் இயல்பாக வாழ்வின் தீவிரத்திலிருந்து விடுபடுவது என்பதை வைத்தார்கள். இன்று வயது ஆக



— மஞ்சுளா ரமேஷ்

குடும்ப பந்தம்தான் தீவிரமாகிறது. வாழ்வைத் தவறாகவே வாழ்கிறோம், என்ன செய்ய?

ஜெயந்தி, சென்னை.

என்னைப் போன்ற மிக மிக நியாயமான காரணங்களுக்காக கணவனை விட்டுப் பிரிந்து வாழ்கின்ற பெண்களுக்கும் இன்னும் இரு தலைக் கொள்ளி எறும்பாய் வாழவும் முடியாமல் பிரியவும் முடியாமல் குழந்தைகளுக்காக எல்லாவற்றையும் பொறுத்துக் கொண்டு போகும் ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் ஏற்படும் துயரம் அளவிட முடியாதது. நம் நாட்டில் 90% சதம் பிரிந்து வாழும் தம்பதியினர் நியாயமான காரணங்களுக்காகவே விவாகரத்து பெற்றுள்ளனர். இந்த விஷயத்தில் பெண்களை விட ஆண்களின் பாடு மிக மோசமானது. எங்களைப் போன்றவர்களுக்கு நீங்கள் சொல்வது என்ன?

உங்களைப் போன்றவர்களுக்குச் சொல்வதை விட, மற்றவர்களுக்குச் சொல்வதுதான் நியாயம். வேறு வழியே இல்லை எனும் கடைசி நிலையில்தான் விவாகரத்து நடைபெறுகிறது என்னும் போது, சர்வசாதாரணமாக உடன் பழகும் பெண்கள் விமரிசனம் செய்வது தவறு. ஏன் பல சமயம் தாயே கூட பேசும் நிலை ஏற்படுகிறது. வாழ்க்கையில் இப்படி காயம்பட்டவர்களை அரவணைத்து நடத்துவது மிகவும் அவசியமான ஒன்று.

ஆண்கள் நிலை பரிதாபத்திற்குரியது என்று சொல்லி இருக்கிறீர்கள். ஒரு பெண்ணால் ஆண் புறக்கணிக்கப்படுகிறான் என்பதை 'ஈகோ' பிரச்னையாகத்தான் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். உண்மையான அன்புள்ள ஆணும், புரியாத மனைவியும் அமைந்தால் அவனுக்கும் வாழ்க்கை நரகம்தான்.

பொதுவாகவே இப்படி பாதிக்கப்பட்டவர்களை நாமே அறியாமல் கிண்டல் செய்வது பலருக்கு வழக்கம். இந்தக் கொடூரமான தன்மையை நிறுத்துவோமே!

கே. ஸ்வர்ணபிரபா, நெல்லை.

நெல்லை மாவட்டம் கடையம் ஊரின் அருகே புங்கம்பட்டி கிராமத்தில் வசிக்கும் மங்கையர் மலர் வாசகி. எங்கள் ஊரில் புத்தகம் படிக்கும் பழக்கம் உள்ள ஒரே பெண் நானாகத்தான் இருக்கும். இங்குள்ள பெண்கள் அனைவருக்கும் பீடி சுற்றுவதே பிழைப்பு. இதில் படிக்க எங்கே நேரம் உள்ளது? நான்





எப்படி மங்கையர் மலர் படிக்கிறேன் என்று கேட்காதீர்கள். அது ஒரு பெரிய கதை. கடையம் ஊரைப் பற்றி கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். செல்லம்மா பாரதி பிறந்த ஊர் ஆயிற்றே.

ஏங்க உங்க புத்தகம் சென்னை நகரைச் சுற்றியே வருகிறது. கிராமப்புறங்களில் இருக்கும் தகவல்கள் வந்தால் நன்றாக இருக்கும். ஒருவேளை அப்படியும் வருகிறதோ என்னவோ. நானறியேன்.

நானறியேன் என நீங்களே சொல்லிட்டீங்க. பல ஊர்களின் தகவல்களும் வரத்தான் செய்கின்றன. ஏன் உங்களைப் போன்ற கிராமவாசிகளும் எழுதலாமே! நாங்களும் நல்ல விஷயங்கள் வர வேண்டும் என்றுதானே பார்க்கிறோம். ஊர், பேர், நீங்கள் கடிதத்தில் குறிப்பிட்ட மாதிரி ஜாதி எதுவும் பிரச்னை இல்லை. வலிமைவாய்ந்த எழுத்துக்களே வேண்டும்.

ஜெயம்மாள், கோவை.

நான் ஆறாம் வகுப்பு வரைதான் படித்துள்ளேன். 17 வயதில் எனக்குத் திருமணம். என்னை விட 19 வயது பெரியவர் என் கணவர். இரண்டாம் திருமணம் கோவிலில் நடந்தது எளிமையாக. பிறகு நான் கர்ப்பம் ஆனேன். மூன்று முறை அதை அழித்து மூன்று வருடம் கழித்து நான்காம் முறையாகப் பிறந்தவன் என் மகன். இப்பொழுது நான்காம் வகுப்பு ஆங்கிலப் பள்ளியில் படிக்கிறான். முதல் தாரத்து மகன் இப்பொழுது பள்ளிக்குச் செல்வதில்லை. லீவு, டீச்சர் வரவில்லை, பாடம் நடத்தப்படவில்லை என்று பொய் சொல்கிறான். மாமியார் வீட்டுக்கு அடிக்கடி சென்று விடுகிறான். அவர்களும் அவனும் மற்றவர்களும் அவரிடம் நடந்ததையும், நடக்காததையும் கோர்த்துக் கூறுகிறார்கள். ஒன்றுக்கு இரண்டாக சொல்லி விட்டதில் வீடு வீடாக இல்லை. வீட்டில் இருப்பது நெருஞ்சி முள் மீது நடப்பது போல் உள்ளது. என் மகனோ தாறுமாறாக நடந்து கொள்கிறான். அவனை ராமகிருஷ்ணா வித்தியாலயம் விடுதியில் தங்கிப் படிக்க வைக்கலாம் என்று இருக்கிறேன். அப்பொழுதாவது கவலை இல்லாமல் இருப்பானா? நான் செய்வது சரியா?

உங்களுடைய நீ...ண்ட கடிதத்தில் உங்கள் குழப்பங்களையெல்லாம் கொட்டி இருக்கிறீர்கள். மகனை நல்ல பள்ளியில் சேர்த்து அந்தச் சூழ்நிலையில் இருந்து விலக்கி வைப்பது நல்லதே. தவறில்லை. ஸ்ரீஇராமகிருஷ்ணா வித்யாலயா போன்ற பள்ளிகளில் படிக்கும் மாணவர்கள் வாழ்வியலின் உயர்வைப் புரிந்து கொள்கிறார்கள். உங்கள் மகனும் உங்களை உணர்ந்து கொள்வான். கவலைப்படாதீர்கள்.

பெயர் சொல்ல விரும்பாத சகோதரி.

மாமியார் என்ற வார்த்தையைக் கேட்டவுடனேயே பொங்கி எழும் கோபம், துக்கம் எல்லாவற்றையும் விழுங்கி விட்டு சந்தோஷமாக நடமாடும் பெண்மணி நான். இந்த உறவில் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை.

பொஸஸிவ் மாமியார், அன்பு எனும் (வேஷம்) போர்வையில் மகனையும் மருமகளையும் அடக்கி ஆளுகிறார். 'நான் உன்னை 27 வருடம் வளர்த்தேன். உன் அப்பா, உன்னை வளர்க்க எனக்கு எந்த உதவியும் செய்யவில்லை' தாட்பூட் இத்யாதி. நான் என் அம்மாவைப் பார்க்கக் கூடாது. உதவி செய்யக் கூடாது. நான் பிறவி எடுத்ததே இந்த மகாராணிக்கு வேலை செய்யத்தான். இது என்ன கேலிக்கூத்தான திருமண உடன்பாடு?

உங்கள் கோபம் என் வரை நீண்டு என்னையும் உங்கள் கடிதத்தில் சாடியிருக்கிறீர்கள். ரொம்ப சந்தோஷம். நீங்கள் கடிதத்தில 'வக்கணையாக' எழுதும் இன்னார் இன்னாருக்கு இந்தக் கஷ்டம் வந்தால் தெரியும் என்றெல்லாம் எழுதி இருக்கிறீர்கள். மெத்த சந்தோஷம்.

நம் வீட்டினுள் இருந்து பார்த்தால் வாசற்படி வரை தெரியும். தெருவுக்கு வந்தால் தெரு கோடி தெரியலாம். மாடியில் இருந்து பார்த்தால் இன்னும் கொஞ்சம் கூட. அப்படித்தான் நம் வாழ்விலும் மேலே போகப் போக எத்தனை பேரின் வாழ்க்கை எப்படியெல்லாம் இருக்கிறது என்பதை அறிவோம்.

'நமக்கு மட்டுமே இந்தக் கஷ்டம்', 'என்னைப் போல யாராலும் இருக்க முடியாது' என்பதெல்லாம் அன்றாடம் பேசுகின்ற வார்த்தைகள்.

நிறைய கொடிய துன்பங்கள் பலருக்கும் நேருகின்றன. மனதை வேறு உங்களுக்குப் பிடித்த வழிகளில் செலுத்துங்கள். காலமும், பிரார்த்தனையும் உங்கள் பிரச்னையைத் தீர்க்கும்.

லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன், சென்னை.

கைக் கெட்டியது வாய்க்கு எட்டாமற் போன சந்தர்ப்பம் ஏதேனும்...?

பிடித்த 'சப்ஜெக்ட்' கல்லூரியில் கிடைத்தும் ஃபீஸ் கட்ட பணமின்மையால் படிக்க முடியாமல் போனதில் இருந்து, கைலாஷ் யாத்திரை போக முடியாமல் போனது வரை எவ்வளவோ இருக்கு. ஆனால் மனம் சோர்வடையாமல் 'சரி, நாம் நினைத்தது நடக்கவில்லை, அடுத்தது என்ன' எனும் மனப்பான்மை இருக்கிறது அன்றும், இன்றும்! அதனால்தான் திரும்பிப் பார்த்து சோர்ந்து போகாத வாழ்க்கை!!



எந்த விஷயத்தில் ஆசை செலுத்துகிறோமோ அவைதான் நம்மை உயர்த்துகின்றன. அல்லது தாழ்த்துகின்றன. - நற்சிந்தனை
தகவல் : கே. ராஜேஸ்வரி



வழக்கம் போல் நமது சகோதரிகள் 'முதுகுவலி' சொன்ன வாசகிகளுக்கு கடிதங்களை எழுதித் தள்ளி விட்டார்கள். ஒவ்வொருவரும் எத்தனை ஆதுரத்துடன் எழுதியிருக்கிறார்கள்! இங்கு பிரசுரமாகும் கடிதங்கள் தவிர மற்றவற்றையும் அவருக்கு அனுப்பி இருக்கிறோம். அனைவருக்கும் நன்றி. சகோதரியின் முதுகுவலி விரைவில் குணமடைய பிரார்த்திப்போம்.

இதே மாதிரியான வலியுடன் கடந்த ஐந்து வருடமாக அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்த என் மாமியார், கீழ்க் கண்ட முறையில் குணமடைந்தார். தினமும் காலையில் 5 மணிக்கு எழுந்து பல் விளக்காமல் (கட்டாயமாக) 6 தம்ளர் (சுமார் 1.25 லிட்டர்) சுத்தமான நீரை அருந்த வேண்டும். கிணற்று நீர் அல்லது போர்வெல் தண்ணீர்தான் சரி, கார்ப்பரேஷன் அல்லது பாட்டில் தண்ணீர் கூடாது. அவ்வாறு அருந்தி விட்டுச் சிறிது நேரம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அன்றாட வேலையில் ஈடுபடுகிறவர்கள் குனிந்து வீட்டைக்



மணிதனுக்குத்தான் இந்தக் கஷ்டம்!

கூட்டுதல், நீர் இறைத்தல் முதலி யன செய்யலாம். நீங்கள் யோகா கற்றுக் கொண்டதாகச் சொல் கிறீர்கள். அதையும் செய்யலாம்.

முதலில் சில நாட்களுக்கு அவ்வாறு நீர் அருந்துவது வாந்தி வருவது போல அல்லது குமட்டிக் கொண்டு வரும், ஆத லால் 3 தம்ளர் அருந்தி விட்டு, 20 நிமிடம் கழித்து 3 தம்ளர் அருந்தலாம். பழகி விட்டால் ஒரேயடியாக அருந்த வேண்டும். இப்படிச் செய்வதனால் 3 (அ) 4 முறை சிறுநீர் குறைந்த இடைவேளை யில் கழிக்க வேண்டி வரும். சில சமயங்களில் உடலில் இருக்கும் கழிவு வாந்தியாகக் கூட வர லாம். ஆனால் முறையாக தின மும் கடைபிடித்தால் வலி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாயமாகி விடும்.



நான் இதை சுமார் 6 மாதமாக செய்து கொண்டு வரு கிறேன். எனக்கு இருந்த கட்டைவிரல் ருமாட்டிக் பெயின் குணமாகி விட்டது. நீங்கள் யோகா செய்தாலும், ஆயுர்வேதம் கடைபிடித்தாலும் உடலில் கழிவு சேர்ந்து விட்டால் எந்த வைத்தியமும் வேலை செய்யாது. இதற்கு மூலகாரணம் மலச்சிக்கல். உங்களுக்கு மலச்சிக்கல் இருந்தால் கட்டாயம் இந்த 6 தம்ளர் நீர் அருந்தி கஷ்டத்திலிருந்து விடுபடுங்கள்.

இந்த மாதிரி வலி இருப்பவர்கள் மேற்கூறியது மட்டுமல் லாது கீழ்க்கண்ட முறைகளையும் கடைபிடித்தால் வித்தி யாசம் வெகு விரைவில் தெரியும்.

1. இயற்கை உணவுக்கு மாற வேண்டும். ஒரு நாளில் ஒரு வேளையாவது.

2. மனத்தளர்வு மற்றும் சுயபச்சா தாபம் இருக்கக் கூடாது. (கண்டிப்பாக)

3. இரவு உணவை 7.00 மணிக்குள் உண்ண வேண்டும். அதாவது உணவு செரிமானத்திற்கு 3 மணி நேரம் கொடுத்து பிறகு 10.00 மணிக்குப் படுக் கைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

இந்த முறையைக் கையாளும் போது வலிகள் முதலில் அதிகரிக்கும் (2 (அ) 3 நாட்களுக்கு) ஆனால் மனத்தளர்வு கூடாது. கண்டிப்பாகச் சரியாகி விடும்.

– சந்திரகலா கணேஷ்குமார்.

தாங்கள் கடந்த 10 ஆண்டுகளாக இடுப்பு வலியால் அவதிப்படுவதாக கூறியுள்ளீர்கள். எலும்புத் தேய்மானம் என்பது இரண்டு காரணங்களால் வருவது. ஒன்று நம் அன்றாட உணவில் கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் 'டி' சத்து குறைவாக உள்ள உணவை உட் கொள்வதால். மற்றொன்று பெண் களுக்கு 45 வயதிற்கு மேல் மெனோ பாஸ் நிலைக்குப் பின்வரும் 'ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்' வியாதியால் வருவது.

இவை இரண்டும் அல்லாமல் நம்மை நாமே பல வழிகளில் எலும்புத் தேய்மானத்திற்கு உட்படுத்திக் கொள் கிறோம். நம் உடல் எடை அளவிற்கு அதிகமாக இருப்பது. மற்றும் நாம் வேலை செய்யும் போதும், நிற்கும் போதும் நடக்கும் போதும் ஒரு காலிலே உடல் பாரத்தை முழுவதும் தாங்கு வதைப் போல நிற்பது. கவனித்தால் ஒரு கால் செருப்பு மட்டும் தேய்ந்து போயிருக்கும்.

மேலும் நாம் வீட்டு வேலை மற்றும் வெளி வேலைகளை முடித்து வீட்டில் ஓய்வாக அமர்ந்தால் சாய்ந்து உட்கார்ந்து கொள்வோம். நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும் என்று நமக்குத் தோன்றுவதே இல்லை. நிமிர்ந்து உட்காரும் போது ஸ்பைனல் கார்டின் நுனி பாகம் அதிக ஓய்வுக்குள்ளாகிறது. மற்றும்

சாப்பிடும் போதும் டைனிங் டேபிளில் உட்கார்ந்து உண்போம். தரையில் சப்பணமிட்டு உட்கார வேண்டும். இவ்வாறு தரையில் சப்பணமிட்டு அமரும் போது அனைத்து நரம்புகளும் இழுக்கப்பட்டு இரத்த ஓட்டமும் சீராகும். மேலும் குனிந்து குனிந்து உண்பதால் நாம் அளவான உணவோடு நிறுத்திக் கொள் வோம். இல்லையேல் வயிறு இடிக்குமே!

இது அதிக உடல் எடையால் வரும் இடுப்பு வலியைக் குறைக்கும். ஓய்வு நேரங்களிலும் முடிந்தவரை தரையில் சப்பணமிட்டு நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து பழக வேண்டும். சப்பணம் போட முடியாவிட்டாலும் தினமும் 5 நிமிடம், 10 நிமிடம் என நேரத்தை அதிகரித்து உட்கார்ந்து பழக வேண்டும். பின்னர் பத்மாசனம் போடும் அளவுக்குத் தேறி விடுவீர்கள்.

தாங்கள் யோகாசனம் செய்பவர் என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறீர்கள். இங்கு பத்மாசனம் பற்றி நான் குறிப்பிட்டே ஆக வேண்டும். பத்மாசனம் தொடர்ந்து செய்வதால் இடுப்பு எலும்புகளும் அதன் தசைகளும் நன்றாக வலுவடையும்.

– சோ. ஜெயசித்ரா.

முதுகுவலிக்கு அக்யுப்ரஷர்

முதலில் இந்த வலிக்குக் காரணமான முதுகுத்தண்டைப் பற்றிக் கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்வோம் –

மனிதன் நேராக நிமிர்ந்து நிற்பதற்கு, முதுகுத்தண்டே பிரதானம். மனிதன் நிற்பது, நடப்பது, முன், பின், பக்கவாட்டுகளில் வளைவது என்பது போன்ற பலவித இயக்கங்களை செய்வதற்கு நமது முதுகுத்தண்டு மிகவும் உதவியாக உள்ளது.

நமது உடலின் வெப்பம் சீராக இருப்பதற்கு முதுகுத் தண்டே முக்கியமான பொறுப்பு வகிக்கிறது. அக்யுப்ரஷர் முறையில் முதுகுத்தண்டு டிரிப்பிள் வார்மர் அல்லது டிரிபிள் ஹீட்டர் என்று அழைக்கப்படுகிறது. வெளிச் சீதோஷ்ண நிலை எப்படி மாறினாலும் நமது உடல் வெப்பநிலையைச் சீராக வைத்துக் கொள்ள முதுகுத் தண்டு உதவுகிறது.

ஒருவரது முதுகுத்தண்டின் நீளம் சுமார் 45 செ.மீ. ஆகும். இதில் மொத்தம் 33 முள் எலும்புகள் உள்ளன. இந்த எலும்புகள் ஒன்றின் மீது ஒன்று அடுக்கி வைத்தாற்போல் உள்ளன. இதைப் பற்றி இன்னும் நிறைய விஷயங்கள் உள்ளன.

இந்த முள் எலும்புகளில் எந்தப் பகுதியில் வேண்டுமானாலும் தொந்திரவு ஏற்படலாம். கழுத்து முள் எலும்புகளில் தொந்திரவு ஏற்பட்டால் அது செர்விகல் ஸ்பாண்டிலாஸிஸ். கழுத்து, தோள் பட்டை இவ்விடங்களில் வலி ஏற்படுகிறது. ஒரு சிறு அசைவு கூட வலியை அதிகரிக்கச் செய்யும். தலைச்சுற்றல் கூட ஏற்படும். இதற்குக் கழுத்தில் பட்டை அணிந்து கழுத்துத் தசைகளில் அதிக அசைவு ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொண்டால் வலி கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும்.



இவ்வலிக்கு அக்யுப்ரஷர் சிகிச்சை முறையில் சுலபமான தீர்வு உள்ளது. கை கட்டை விரல் எலும்பு முடியும் இடம், மணிக் கட்டிற்கு அருகில் (படம்) அழுத்தம் கொடுத்துப் பிறகு விலக்க வேண்டும். இவ்வாறு 10 அல்லது 12 முறைகள் செய்த பின்னர், கட்டை விரலை இருபுறமும் சுழற்ற வேண்டும். (Clockwise and anti-clockwise). ஒரு கையில் செய்து விட்டுப் பிறகு மறு கையிலும் செய்ய வேண்டும். கழுத்து வலி உடனே குறையும். கட்டை விரலையும் மேலிருந்து கீழ் வரை அழுத்தி விட வேண்டும். கழுத்து வலி இருப்பவர்களுக்குக் கட்டை விரலின் இரண்டாவது பகுதியில் வலி இருக்கும். அழுத்தம் கொடுக்கக் கொடுக்க விரல் வலியும் குறையும். கழுத்து வலியும் குறையும்.

முதுகுத்தண்டில் உள்ள முள் எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று உராய்ந்து தேய்மானம் ஏற்படாமல் இருக்க தசைகளும், ஒருவிதமான ஜெல்லி போன்ற திரவமும் இருக்கும். சில சமயங்களில் இந்தத் தசைகளின் பலம் குறைவதால் தசைகள் இறுக்கம் அடைகின்றன. உள் இருக்கும் ஜெல்லி சிறிது வெளியே வருகிறது. அது கெட்டியாகி நரம்புகளை அழுத்துவதால் வலி ஏற்படுகிறது. இது ஸ்லிப்டு டிஸ்க் என்னும் தொந்திரவு ஆகும். இது அநேகமாக 4, 5 என்ற முதுகு முள் எலும்புகளில் (L4 L5) ஏற்படுகிறது.

சிறுநீரகம், கல்லீரல், பித்தநாளம், ப்ராஸ்டேட், மூட்டுகள் இவற்றில் ஏற்படும் சில குறைபாடுகளினாலும் முதுகுவலி ஏற்படும். கையில் நாடி பார்த்து எந்த உறுப்பில் குறைபாடுள்ளது என்று கண்டுபிடித்து அந்த உறுப்பின் மெரிடியன் புள்ளிகளில் அக்யுப்ரஷர் சிகிச்சைக்கு செய்தால் வலி சரிசெய்யப்படும்.

முதுகுவலிக்கு மனஉணர்ச்சிகளும் சில சமயங்களில் காரணம் ஆகும். அதிகமான கோபம், பயம், துக்கம் இந்த உணர்ச்சிகளும் சில சமயங்களில் தசைகளில் ஒருவித இறுக்கத்தை ஏற்படுத்தி முதுகில் ஒருவித வலியை

உ

ஸ்ரீராமஜெயம்

ஸ்ரீ விகனஸ மஹா குருவே நம:





ஸ்ரீ ஹனுமத் ஜெயந்தி மஹோத்ஸவம்

(9.1.2002 முதல் 13.1.2002 முடிய)

ஸ்ரீ வீர ஆஞ்ஜநேயர் ஏகதின லட்சார்ச்சனை.

12.1.2002 சனிக்கிழமை

நடைபெறும் இடம்: ஸ்ரீ ஆதிகேசவ பெருமாள் பேயாழ்வார் திருக்கோயில்,
மைலாப்பூர், சென்னை - 4, சன்னதியில் உள்ள,
ஸ்ரீ வீர ஆஞ்ஜநேயர் சுவாமிக்கு

தேதி	கிழமை	சிறப்பு அலங்காரம் 5.00P.M.	கட்டணம்
9.1.2002	புதன்	சந்தனகாப்பு	கட்டணம் ரூ. 501/- மன அமைதி மற்றும் சுபகாரியம் நடக்கும்.
10.1.2002	வியாழன்	வெற்றிலைகாப்பு	கட்டணம் ரூ. 501/- (வெற்றியை கொடுக்கும், ஜெயம் உண்டாகும்)
11.1.2002	வெள்ளி	செந்தூரகாப்பு	கட்டணம் ரூ. 501/- (ரோகம் நிவர்த்தியாகும், வியாதி குணமாகும்.)
12.1.2002	சனி	காலை 4 மணி : விசேஷ வெண்ணை காப்பு கட்டணம் ரூ. 501/- (வியாபாரத்தில் தனலாபம், சர்வசாந்தி, விவாஹம் முதலியவை கொடுக்கும்.) ஏகதினலட்சார்ச்சனை, கட்டணம் ரூ. 50/-	
13.1.2002	ஞாயிறு	ஸ்ரீ ஹநுமத் ஜெயந்தி தினம் : காலை 10 மணி : விசேஷ திருமஞ்ஜனம் கட்டணம் ரூ. 101/- 108 லிட்டர் பால் 108 லிட்டர் தயிர், 12 கிலோ தேன், 108 இளநீர், வாசனை திரவியம் முதலியவை கொண்டு மிக பெரிய அபிஷேகம் நடைபெறும். கட்டணம் ரூ. 101/- வடை மாலை : ரூ. 201/-	

குறிப்பு: மேற் கண்டுள்ள நிகழ்ச்சிகளுக்கு M.O/ D.D காசோலை அனுப்பும் வெளியூர் அன்பர்களுக்கு சந்தனம் + செந்தூரம் + வெண்ணை + ஸ்ரீ ஆஞ்ஜநேயர் உருவம் பதித்த **(copper dollar)** முதலியவை கொரியரில் அனுப்பப்படும். வடை மாலைக்கு அனுப்புபவர்களுக்கு நேரில் வந்து பிரசாதம் வாங்குபவருக்கு 60 வடையும், தபால் பிரசாதம் அனுப்புபவர்களுக்கு 10 வடையும் வழங்கப்படும்.

M.O/ D.D. காசோலை அனுப்பும் பக்தர்கள் கீழ்கண்ட விலாசத்திற்கு தங்கள் பெயர்,விலாசம், கோத்திரம், நட்சத்திரம் முதலியவை விபரமாக பெரிய எழுத்தில் எழுதி அனுப்பவும்.

M.O/ D.D. காசோலை அனுப்பும் முகவரி

S. ஸ்ரீ ரங்கராஜபட்டாசாரியார்,
ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யக்ஞ கமிட்டி,
பழைய எண்: 5, புதிய எண்: 32, கேசவபெருமாள் சன்னதி தெரு,
மைலாப்பூர், சென்னை - 4. ஃபோன்: 4610179

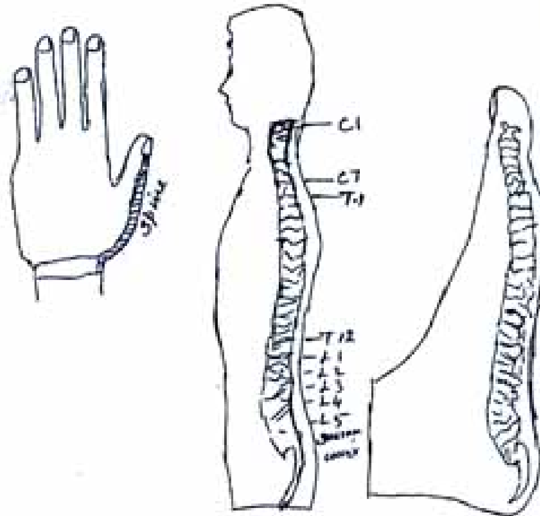
ஏற்படுத்துகின்றன.

நாம் உட்காரும் முறை, நிற்கும் முறை, நடக்கும் முறை இவைகள் சரியான முறையில் செய்யப்படாவிட்டாலும் முதுகுவலி ஏற்படுகிறது. தவறான முறையில் குனிந்து கனமான பொருளை தூக்குவதாலும் முதுகெலும்பில் துன்பம் ஏற்படுகிறது. கீழே உள்ள கனமான பொருளை தூக்கும்போது தலையைக் குனிந்து முதுகை முழுவதுமாக முன்பக்கம் வளைத்துத் தூக்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதற்குப் பதில் முழங்காலை மடக்கி பாதி நிலையில் உட்கார்ந்து கீழே உள்ள பொருளைத் தூக்க வேண்டும்.

• தவறான முறை

• சரியான முறை

அக்யுப்ரஷர் முறையில் பிரதிபலிப்பு முறை (Reflexology) என்ற முறை உள்ளது. உள்ளங்கையிலும், உள்ளங்காலிலும் நமது உடலின் உறுப்புகளின் பிரதிபலிப்பு இடங்கள் உள்ளன.



அதன்படி முதுகெலும்பின் பிரதிபலிப்பு படத்தில் காட்டியது போல் காலில் உள்ளது. கட்டை விரல் முதல் குதிகால் வரை அழுத்தி விட்டுக் கொண்டே வர வேண்டும். முதுகெலும்பின் எந்தப் பகுதி பாதிக்கப்பட்டுள்ளதோ அதைச் சார்ந்த காலின் பகுதியில் வலி ஏற்படும். அந்த இடத்தில் அழுத்தி, பிறகு விலக்குவதால் அந்த இடத்தின் வலியும் குறைகிறது. இதே போல கையில் கட்டை விரலின் பக்கவாட்டுப் பகுதியிலும் முதுகெலும்பின் பிரதிபலிப்புப் பகுதி உள்ளது. இங்கேயும் அழுத்தம் கொடுத்துத் தளர்த்தலாம்.

முதுகுப் பகுதியின் கீழ்ப்பகுதியில் வலி (லோ பேக் பெயின்) பெரும்பாலும் சிறுநீர்ப் பையின் சக்தி குறைவினால் ஏற்படுகிறது. சிறுநீர்ப்பை மெரிடியனில் உள்ள சில புள்ளிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து சிகிச்சை செய்வதால் இந்த வலியைக் குறைக்க முடியும்.

சோர்ந்து போயிருக்கும் முதுகெலும்புப் பகுதிக்கு புத்துணர்ச்சி தருவதற்கு, ஸ்பைனல் மஸாஜ் என்ற ஒருமுறை உள்ளது. முதுகெலும்பின் மேற்பகுதியின் கழுத்துப் பகுதியில் முதுகெலும்பின் ஒரு பக்கத்தில் கட்டை விரலையும், எதிர்ப் பகுதியில் மற்ற நான்கு விரல்களையும் வைத்துக் கொண்டு மேலிருந்து கீழாக விரல்களை மிக மெதுவாக கம்பளிப் பூச்சி ஊர்வது போல் சிறிது சிறிதாக கீழே கொண்டு வர வேண்டும். முதுகெலும்பில் கைபடக் கூடாது. அதன் இரு பக்கங்களில் 0.5 செமீ தூரத்தில் மட்டும் தொட்டு நகர வேண்டும். இது முதுகுவலி உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, எவருக்குமே புத்துணர்ச்சியை ஏற்படுத்தும். கழுத்துப் பகுதியிலிருந்து ஆரம்பித்து கடைசி வரை மேலிருந்து கீழாக வர வேண்டும்.

முதுகெலும்பு நமது உடலின் மிக முக்கியமான உறுப்பாகும். மிக முக்கியமான நபரைக் குறிப்பிடும் போது அவர் இந் நாட்டின் அல்லது இப் பகுதியின் முதுகெலும்பு போன்றவர் என்று குறிப்பிடுவர். முதுகெலும்புக்கு எந்தவிதமான இடையூறும் வராமல் பாதுகாக்க வேண்டும். மூச்சுப் பயிற்சி, எளிமையான உடற்பயிற்சி, நடை பயிற்சி இவை முதுகெலும்பினை பாதுகாக்கும் எளிய வழிகளாகும்.

– டாக்டர். ஜே. ஜெயலக்ஷ்மி.

ஆதிமனிதன் முதலில் குனிந்தவாக்கில் தான் இருந்தான், நாளாவட்டத்தில் வளர்ச்சியில் நேராக இரு கால்களில் நிற்க ஆரம்பித்து, கைகளை வேறு பல உபயோகமான காரியங்களில் செயல்படுத்தினான். மனிதனின் வளர்ச்சிக்கான தண்டனையை நம் முதுகெலும்பு அன்றிலிருந்து அனுபவித்துக் கொண்டு இருக்கிறது. மிருகங்களுக்கு இன்றும் முதுகெலும்பு பிரச்னைகள் வருவதில்லை.

அவற்றின் எடையை சமமாக நான்கு கால்களும் தாங்கிக் கொள்வதால். நம் முதுகுத் தண்டுக்கு இடுப்புப் பகுதிக்குத்தான் மிக அதிக ஸ்ட்ரெஸ் மற்றும் ஸ்ட்ரெயின் உண்டாகிறது. அதுவும் பெண்மணிகளுக்கு கர்ப்பக் காலத்தில் வயிறு பெருக்கிறதால் அது கீழ் முதுகுத் தண்டு வட எலும்புகளை மேலும் பின்னோக்கித் தள்ளி விரிவடையச் செய்கிறது. ஆதலால் நிறைய பேருக்கு இடைவெளி (இரு vertebrae மத்தியில்) உண்டாகி விடுகிறது.

டெலிவரி ஆனதும் உடனே நன்றாக ஓய்வு எடுத்து உடற்பயிற்சிகள் செய்து வந்தால் மாறின அந்நிலை சரியாகி விடும். ஆனால் இன்றைய பெண்கள் உடனே எழுந்து வேலைக்குச் செல்வதும், வீட்டிலும் வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விடுவதால் இடுப்பு வலி பிரச்னை நிரந்தரமாகி விடுகிறது. சிறு குழந்தையை இரண்டு வயதாகும் வரை அடிக்கடி இடுப்பில் தூக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டி இருப்பதால், அது மேலும் இடுப்பெலும்பில் பாதிப்பு ஏற்படுத்துகிறது.

மேலைநாடுகளிலோ, அல்லது மலைப் பிரதேசங்களிலோ எங்கே பெண்கள் முதுகில் மூட்டை சுமப்பது மாதிரி குழந்தைகளைத் தூக்குகிறார்களோ அவர்களுக்கு இப் பிரச்னை அதிகம் இல்லை.

அதைத் தவிர நம் தமிழ்நாட்டுப் பெண்மணிகளுக்கு உணவு பரிமாறுவது, எச்சலிடுவது மாதிரி குனிகிற வேலைகள் அதிகம் இருக்கிறது. உடல் உபாதை ஒன்றும் இல்லாதவர்களுக்கு இவ் வேலைகள் நல்லதுதான். உடல் பருக்காமல் பாதுகாக்கும். ஆனால் 'லம்பர்' வெர்டிப்ரே பிரச்னை உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக கீழே குனியவே கூடாது. (No forward bending) என்றுதான் மருத்துவர்கள் முதலில் எழுதித் தருவார்கள்.

– பி. ஜெயஸ்ரீ.

எங்கள் குடும்ப நண்பர் ஒருவர் 15 வருடங்களுக்கு முன் திடீரென்று நடு முதுகில் வலி என்றும் எலும்புத் தேய்ந்துள்ளது என்றும் டாக்டர்கள் கூறுவதாகவும் கூறினார். படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கக் கூட முடியாமல் இருந்தார்.

காலையிலும் மாலையிலும் வயிறு காலியாக உள்ள போது அவர் படுத்திருந்த கட்டிலை கால்புறத்தில் ஒரு சிறிய ஸ்டூலையோ அல்லது இரண்டு செங்கற்களையோ வைத்துத் தூக்கி வைத்து ஒரு பத்து நிமிடம் கழித்து கட்டிலை சமநிலையில் வைத்துப் பார்க்கும்படி சொன்னேன். அந்தச் சிறிது நேரம் அவர் கண்மூடி அசைவில்லாமல் படுத்திருக்க வேண்டும் என்றும் கூறி வந்தேன்.

சில மாதங்கள் கழித்து அவர்களைச் சந்தித்த போது (ஒரு கோவிலில்) அவர் சாதாரணமாக இருப்பதைப் பார்த்தோம். அவர் மனைவி இந்தப் பயிற்சியும், மற்ற மருந்துகள் பிரார்த்தனைகளுடன் செய்ததாகச் சொன்னார்.

இந்த சகோதரி நெடுநாட்களாக அவதிப் படுவதால் இவர் காலை, மாலை தவறாது 45 டிகிரி சாய்வில் இப்படிப் படுத்திருப்பதன் மூலம் அவ்வப்போது வலி வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம் என்று தோன்றுகிறது. உயர்ரத்த அழுத்தம் இருந்தால் இந்தப் பயிற்சி செய்யக் கூடாது.

– ஒரு வாசகி

காரட் அல்வா, பீட்ரூட் அல்வா போன்றவை செய்யும் போது கூடவே கொஞ்சம் மில்க் மெய்ட் ஊற்றிக் கிளறினால் அல்வா நல்ல மணமாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.





கோதுமை மாவில் பூச்சி, புழு வராமல் தடுக்க பிரிஞ்சி இலையை கோதுமை மாவில் போட்டு வைக்கவும். பூச்சி, புழு அதன் பக்கம் அண்டவே அண்டாது. 5 கிலோ கோதுமை மாவில் 4 அல்லது 5 பிரிஞ்சி இலை போதும்.

- வி. ரோஹிணி.



அந்த இரண்டு மணி நேரம்!

ஜூலை மாதம்தான் உலக வர்த்தக மையத்தின் observatory deck லிருந்து நியூயார்க் சிடி முழுவதும் பார்த்தது நன்றாக ஞாபகமிருக்கிறது. ஒரே மாதத்திற்குள் அந்தப் பெரிய கட்டிடமே தரைமட்டமாக போயிடுத்துன்னா நம்பவே முடியலை. நேரில் பார்த்தவர்கள், டீவி. மூலம் பார்த்தவர்கள் யாருமே நம்ப முடியாத நிகழ்ச்சியாகத்தான் உள்ளது. நேரில் பார்த்தவர்கள் கொஞ்சம் நாட்கள் தூங்க முடியாமல் தவித்தவர்களில் என் பெண்களும் சேர்க்கைதான். நானாவது இரண்டு மணி நேரங்கள்தான் தவித்தேன். இரண்டு மாதங்களாகியும் ஒருவிதமான முடிவும் (closure) இல்லாமல் தவிக்கும், கதறும் இதயங்களுக்கு யாரால் என்ன விதமாக ஆறுதல் சொல்ல முடியும்?

என் பெண்களிருவரும் WTC அருகில் உள்ள இரண்டு பில்டிங்கில் வேலை செய்கிறார்கள். என் பெரிய பெண் முதல் கட்டிடம் தாக்கப்பட்டபோது அதன் அடிவாரத்தில் நடந்து கொண்டிருந்தாள். மேலிருந்து கண்ணாடித் துண்டங்களும் மற்ற ஏதோ தூள்களும் விழ ஆரம்பித்தவுடனேயே என்னை போனில் கூப்பிட்டு, "அம்மா WTCயின் மேலே ஏதோ accident, debris எல்லாம் விழறது. நான் அங்கேயிருந்து ஓடி போயிட்டு இருக்கேன். என்னைப் பத்திக் கவலைப்படாதே, I am safe, இப்ப என்னால மேல பேச முடியாது. அப்புறம் திரும்பி கூப்பிடறேன்" என்று சொன்னாள்.

அப்போதைக்கு டீவி மீடியாவுக்கு கூட நியூஸ் தெரியாது. ஆனால் உடனே நான் டீவியை ஆன் பண்ணும் போதுதான் பிரேக்கிங் நியூஸ் என்று ஆரம்பித்தார்கள். அப்போது அவர்களும் ஏதோ ஆக்ஸிடெண்ட் என்றுதான் கூறினார்கள், பிறகு

இரண்டாவது பில்டிங்கை ப்ளேன் தாக்கிய போதுதான் இது ஆக்ஸிடெண்ட் இல்லை, தீவிரவாதிகளின் செயல் என்று தெரிந்தது.

உடனே, நான் என் இரண்டாவது பெண்ணை ஃபோனில் கூப்பிட்டு விஷயத்தைச் சொல்ல, அவள், "ஆமாம்மா. தெரியும், நானும் எங்கள் பில்டிங்கிலிருந்து பார்க்கறேன். கை, கால், டை எல்லாம் ஒவ்வொரு திசைக்கு பறந்துட்டு பாடீஸ் எல்லாம் விழுது. நிறைய கண்ணாடி துண்டங்கள் எல்லாம் விழுது" என்றெல்லாம் சொல்ல ஆரம்பித்தாள்.

உடனே நான் அவளை, "நீ எதுவும் பார்க்க வேண்டாம். முதலில் நீ கீழே இறங்கி வந்து வீட்டுக்கு வர வழிய பாரு" என்று சொன்னேன்.

பிறகு என் கணவரின் அக்கா பெண்ணின் கணவர் WTC 101வது மாடியில் வேலை செய்கிறார். எனவே அவளைக் கூப்பிட்டு அவளுக்குச் செய்தியைச் சொல்லி அவள் கணவரைப் பற்றி விசாரிக்க, அவளுக்கு அதுவரைக்கும் நியூஸே தெரியலை. அவளாலும் அவளுடைய கணவரை போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ள முடியவில்லை.

இதற்கு நடுவில் முதல் பில்டிங் விழ ஆரம்பித்து, சுற்றிலும் எங்கும் புகையும் சூழ மற்ற debries எல்லாம் அந்த இடத்தை நிரப்பி விட்டது. கும்பலாக மக்கள் ஓட ஆரம்பித்தார்கள். என் பெரிய பெண்ணுக்கு புகை அலர்ஜி. ஊதுவத்தி, சாம்பிராணி புகைக்கே அவளுக்கு மூச்சு திணறுகிறது என்பாள். அவளிடமிருந்து முதல் ஃபோன் காலுக்குப் பிறகு சத்தமே இல்லை. அவள் அந்தப் புகை மூட்டத்தில் மாட்டிக் கொண்டு விட்டாள் என்று நினைத்துக் கொண்டு விட்டேன்.

இதன் நடுவில் என் வீட்டுக்காரரை கூப்பிட்டுச் சொல்லலாம் என்றால் லைனே கிடைக்க மாட்டேங்கறது. என்னுடைய நினைவோட்டங்களோ கட்டறுந்து ஓட ஆரம்பித்து விட்டது. இதன் நடுவில் டீவியில் ஒரு பெண்ணை ஸ்ட்ரெச்சரில் எடுத்துக் கொண்டு போவதையும் பார்க்கிறேன். அந்தப் பெண்ணின் முகம் தெரியவில்லை, ஆனால் கருமையான தலைமுடியும், அவளுடைய ட்ரெஸ்ஸும் என் பெண்ணுடையதை போலவே இருந்தது.

'ஒன்னு' தனியாக உட்கார்ந்துட்டு அழுதுட்டு இருந்தேன். என் எதிர் வீட்டுக்காரியையாவது துணைக்குக் கூப்பிடலாம் என்று நினைத்து அவளை போனில் கூப்பிட்டு அழுது கொண்டே செய்தியை சொல்ல எதிர்முனையிலிருந்த குரல்,

'மெம் ஐ டோண்ட் நோ ஹூ யூ ஆர், காம் டௌன், அண்ட் ஐம் சாரி ஐ குட்ண்ட் ஹெல்ப் யூ. யு ஆர் காலிங் த ராங் நம்பர்"

என்று கூற அப்போதுதான் தெரிந்தது யார் கிட்டயோ மூஞ்சி தெரியாதவா கிட்ட போய் அழுதுண்டு இருக்கோம் என்று. பிறகு ஒருவாறாக என் வீட்டுக்காரரை போனில் திரும்ப கூப்பிட்டு செய்தியைச் சொல்ல அவரும்,

"அழுவதை நிறுத்திட்டு போய் பெருமாள் விளக்கேத்தி சேவிச்சு வேண்டிக்கோ. நான் இப்பவே கௌம்பி வரேன்" என்று கூறினார்.

இனிமேல் நம்ம குழந்தைகளோட குரலை கேக்க மாட்டோம். அவாளை பார்க்க மாட்டேன் என்றெல்லாம் என்னோட எண்ணோட்டங்கள் இழுத்த இழுப்புக்கு ஓடினேனே தவிர எனக்கும் அதுவரைக்கும் "பெருமாளே என் பசங்களைக் காப்பாத்து"ன்னு கேக்கணும்னு தோணலை. பிறகு நான் ஸ்வாமி விளக்கேற்றி வேண்டிக் கொண்டேன்.

திரும்பத் திரும்ப என் பெண்ணை போனில் ட்ரை பண்ண லைன் பிஸியாகவே இருந்தது. பிறகுதான் தெரிந்தது அவளுடைய ஃபோனை வாங்கி மற்றவர்கள் அவரவர்களின் வீட்டுக்குக் கூப்பிட்டு அவரவர்களின் நலனைப் பற்றிச் சொல்லிக் கொண்டு இருந்தார்கள். அப்போதுதான் இரண்டாவது பில்டிங் மேல் ப்ளேன் வந்து இடிப்பதைப் பார்த்து ஒரு பெண்மணி என் பெண்ணின் போனை எடுத்துக் கொண்டு ஓட அவள் பின்னால் என் பெண் ஓடி போனை வாங்கிக் கொண்டு, எப்படியோ அவ்வளவு பெரிய கலாட்டாவில் என் இரண்டாவது பெண்ணையும் கண்டுபிடித்து ஓட்டமாக ஓடி Brooklyn பிரிட்ஜை தாண்டி நியூயார்க் சிடியின் எதிர் பக்கத்திற்குப் போய் விட்டார்கள்.

இதற்குள் இரண்டு மணி நேரங்கள் நகர்ந்து விட்டது. பிறகுதான் என் பெண்ணிடமிருந்து ஃபோன் வந்தது. அந்த இரண்டு மணி நேரங்கள் நான் தவித்தது தெரிந்ததே தவிர என் பெண்கள் இருவரும் தன் உயிருக்காக ஓடிண்டு இருக்காங்கன்னு தெரியல எனக்கு. அவர்களால் அன்று முழுவதும் வீட்டுக்கு வர முடியலை. ஏன்னா அவர்கள் திரும்ப சிடிக்கு வந்தால்தான் க்ரேண்ட் சென்ட்ரல் ஸ்டேஷனுக்கு வந்து ட்ரெய்ன் பிடிக்க முடியும். ஆனால்

துருபிடித்த அரிவாள்மனை, கத்தி இவற்றின் மீது ஒரு வெங்காயத்தை நறுக்கி தேய்த்தால் துரு போய் பளிச்சென ஆகிவிடும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



பிரிட்ஜ் எல்லாம் மூடி விடவே அவர்களால் சிடிக்கு வர முடியலை.

அன்று இரவு ஒரு ஸ்நேகிதியின் வீட்டில் தங்கினார்கள். மறுநாள் அவர்களைப் பார்த்த பிறகுதான் எங்களுக்கு உயிரே வந்தது. பிறகு இரண்டு, மூன்று நாட்கள் வரை என்னுடைய இரண்டாவது பெண்ணால் தூங்கவே முடியலை. கண்ணை மூடினாலே பாடீஸ் விழறது தான் தெரியறதுன்னெல்லாம் கஷ்டப்பட்டுண்டு இருந்தாள்.

நானும் அவளுக்குச் சமாதானமாக, "நம்பளுக்கு ஆனது ஒண்ணுமே இல்லை, அங்க டீவியை பார், அவங்கள்ளாம் எவ்வளவு கஷ்டப்படறா. அவங்களோட சொந்தங்களை காணாமல். அதெல்லாம் பார்த்து நமக்கு வந்தது ஒண்ணும் பெரிசு இல்லைன்னு சமாதானப் படுத்திக்கோ"ன்னு சொல்லி அவளை ஒரு மாதிரி சமாதான நிலைக்குக் கொண்டு வந்தேன்.

என் பெரிய பெண் கூட எப்போதும் 6:36 ட்ரெயின் பிடிக்கிறவள் அன்று 6:46 ட்ரெய்ன் பிடித்து லேட்டாகப் போனதால் அவளால் விபத்து நடந்த எடத்துலேந்தே உடனே ஓட முடிந்தது.

என் நாத்தனார் பெண்ணின் வீட்டுக்காரரும் அன்று ஒரு மணி நேரம் லேட்டாகப் போனார் வேலைக்கு. அந்த ஒரு மணி நேரம் அவருடைய வாழ்க்கையை அப்படியே தலை கீழாக மாற்றி விட்டது. ஆனால் பாவம் அவர் அந்த கும்பலில் மாட்டிக் கொண்டு, கீழே விழுந்து அவர் மேல் நிறைய பேர் விழுந்து அவருடைய தோள் பட்டை டிஸ்லொகேட் ஆகி அன்று மாலை வரை அங்குள்ள ஆஸ்பத்திரியில் இருந்து சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டார்.

இருந்தாலும் அன்று மாலை, மறுநாள் எல்லாம் அந்த இடத்தில் தன் சொந்தங்களை காணாமல் தவித்தவர்களைப் பார்க்க நம்மால் அவர்களுக்கு உதவ முடியலையே என்று என் உள்ளம் தவித்தது. என் இரண்டாவது பெண் "எனக்கு அங்க போய் உதவி பண்ணணும்னு தோணறதுமா, எனக்குத் தெரியும் how scary it is to be there ன்னு" என்று சொன்னாள். ஆனால் எனக்குத் தெரியும் அவளுக்கு அந்த இடத்திற்குப் போகும் அளவுக்கு தைரியம் இல்லைன்னு. ஏன்னா அவள் குரலில் பயம், வார்த்தைகளில் பயம் தெரிந்தது. அவள் போனில் பேசும் போது,

"மா I want to be there with you guys, I love you both very much, I want to see your faces" என்றெல்லாம் பேசினாள்.

அவளுக்கு வீட்டுக்குப் போய்ச் சேர மாட்டோமோ என்ற பயம். என் பெரிய பெண் mid town லுக்குப் போய் ட்ரெய்ன் பிடித்து வீட்டுக்குப் போகலாம் என்று சொன்னபோது, சின்னவள் ஐயோ நான் வர மாட்டேன் சிட்டிக்கு. க்ரேண்ட் சென்ட்ரல் ஸ்டேஷன் கூட பாம் அட்டாக்குக்கு உள்ளாகி இருக்கலாம்" என்றாளாம்.

உடனே பெரியவள், "பிரிட்ஜை பாம் பண்ணா ஈஸ்ட் ரிவர்ல குதிக்கணும். ஆனால் நமக்கு ஸ்விம் பண்ணத் தெரியாதே என்ன பண்ணறது"ன்னு கேட்க இவ்வளவும் ஓடிண்டே விவாதம் பண்ணிண்டார்களாம்.

மேலும் இந்தியாவிலிருந்து எனக்குத் தெரிந்தே நிறைய பேர்கள் தற்காலிகமாக டிரெயினிங்குக்கு என்று வந்தவர்கள் திரும்பவே இல்லை. அந்தக் குடும்பங்களுக்கு மங்கையர் மலர் மூலம் என்னுடைய ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். என்னுடைய மனம் இரண்டு மணி நேரம்தான் அழுதது. ஆனால் எவ்வளவு பேர் அவர்கள் வாழ்நாள் முழுக்க அழுதுண்டு இருப்பார்கள். அவர்களுக்கு மனசாந்தி கிடைக்க அந்த ஏழுமலையானையே வேண்டிக்கொள்கிறேன்.

ஆனால் பயம் இன்னும் தீர்ந்தபாடில்லை, தொடர்ந்து கொண்டேதான் இருக்கிறது. இந்த முறை அந்த்ரக்ஸ் வடிவத்தில். நம் வீட்டுக்கு வரும் தபால்களையே பிரிப்பதற்கு பயம், பெண்களிருவரும் அந்தராக்ஸ் தாராளமாக ஃப்ரீயாக வலம் வரும் சிடியில் வேலை பார்க்கிறார்கள். அவர்களைக் கேட்டால்,

"மா, எப்ப பாரு நம் தோளுக்குப் பின்னால் யார் வரா, என்ன வரதுன்னு பயந்துண்டு பின்பக்கம் பார்த்துண்டே நடந்தால் முன்னுக்குப் போக முடியாது"ன்னு சொல்கிறார்கள்.

இள ரத்தம் பேசுகிறது, தாயின் மனம் அலைகிறது நிம்மதி இல்லாமல்.

— சரோஜா பாஷ்யம்

சென்ற தீபாவளிக்கு எடுத்த புகைப்படத்தை, கொசுவத்தி சுருள் வைக்கும் ஸ்டாண்டில் லேசாக பசை தடவி ஒட்டி விடுங்கள். இவற்றை டீவி, ஃப்ரிட்ஜ் மீது வைத்தால் பார்க்க அழகாக இருக்கும். அடிக்கடி படத்தை மாற்றினால் ஏட்டு களைகட்டுமே!

- போரூர் ஆர். சீதா



"முட்ட, முட்ட உண்டாலும், பிடியளவே உண்டாலும், ஒடம்புல ஒட்டறது தான் ஒட்டும்" என்று சொன்னால் அடிக்க வந்து விடுவார்கள். அந்த அளவு "டயட்" அறிவு பெருகி விட்டது இந் நாளில். ஒரு சுற்று பெருத்தாலும், சட்டென்று டயட் கன்ட்ரோலுக்கு மாறுவது நல்லதுதான். அதற்காக



என்பதுதான் அவளது தற்போதைய தலையாயக் கவலை.

"குழந்தை பிறந்தவுடனேயே உடம்பு குண்டாகி விடுகிறது. அதனால் நான் என்றைக்குமே ஸ்டிரிக்ட் டயட்டிங்தான்" என்று பெருமையுடன் கூறிக் கொண்டாள். ஆனால் அவளைப் பார்த்தால் டயட்டிங் செய்பவள் போல் இல்லை. ஏதோ பஞ்சத்தில் அடிபட்டவள் போலத் தோன்றியது. அவளுடைய இரண்டு வயது குழந்தையைத் தூக்கக் கூட எப்படி சக்தி இருக்கிறது என்று அவளைப் பார்த்தால் யாருக்குமே நிச்சயமாகத் தோன்றும்.

அவளோடு பேசப் பேசத்தான் தெரிந்தது, அவள் எவ்வளவு 'பிஸி' என்று. பள்ளி நாட்களி

அளவு குறைந்தாலும் அமுது



நஞ்சுதான்!

லேயே அவளை சகல கலா வல்லி என்றுதான் கூப்பிடுவோம். அந்த அளவுக்கு அவள் பல துறைகளிலும் ஒரு

'அமுதே நஞ்சு' என்பது போல் ஒரேயடியாக டயட்டிங் செய்தால்... அதன் விளைவு விபரீதம்தான்!

சமீபத்தில் நான் சந்தித்த என் பால்ய சிநேகிதியைப் பார்த்த போது இந்த எண்ணம்தான் எழுந்தது. இரண்டு குழந்தைகளுடன், இருபதுகளைத் தாண்ட அவள் இயல்பாகவே ஒல்லிதான். இருந்தும் இனிமேல் குண்டாகி விடக்கூடாதே

கை - அல்ல பல கால் தடங்கள் பதித்து சுழன்று கொண்டிருந்தாள். இப்பொழுதும் அதில் இம்மியளவும் குறையவில்லை.

ஒரு காப்பீட்டுக் கழகத்தின் ஏஜெண்ட்டாக ஒரு நாளைக்கு நான்கு மணி நேரம் வெளியே சுற்றுகிறாள். மாலையில் பாட்டு கிளாஸ். அதை விட்டால் ஆங்கிலம் - கோச்சிங். இதற்கு நடுவே சின்னஞ்சிறு குழந்தைகள் இரண்டு. மதியம்தான் அவள் ஃப்ரீயாக இருப்பாள் என்று பகல் ஒரு மணிக்கு அவள் வீட்டில் நுழைந்தால், பக்கெட்டும், கருணைத் துணியுமாக வீட்டைத் துடைத்துக் கொண்டிருக்கிறாள்.

"ஏன், வேலைக்காரி வைத்துக் கொள்ளவில்

லையா?" என்றால்,

"வேலைக்காரி எதற்கு? நாமே குனிஞ்சு, நிமிர்ந்து துடைத்தால்தான் உடம்பு பெருக்காமல் கன்ட்ரோலில் இருக்கும்" என்றாளே பார்க்கலாம்.

"அப்படி என்னதான் சாப்பிடுகிறாய், 'டயட்டிங்'கும் செய்து கொண்டு உடம்பில் தெம்பு வேண்டாமா?" என்று கேட்டால் சொல்கிறாள், தான் சாப்பிடுவதை விட, சாப்பிடாததைத்தான்!

உப்பு வேண்டாம், சர்க்கரை வேண்டாம், நெய் வேண்டாம், ஐஸ்க்ரீம் வேண்டாம். ஆனால் பாலும், பழமும் கூடவா வேண்டாம்? அதிர்ச்சியாக இருந்தது.

"சரி, நீ எவ்வளவு எடை என்று தெரியுமா?" என்று கேட்டேன்.

"பார்த்தாலே தெரியவில்லையா, குண்டாகாமல் எப்படிப் பார்த்துக் கொள்கிறேன்" என்று கூறிய அவள் குரலில் பெருமை.

"ஆக மொத்தம், அண்டர்வெயிட்டாக இருப்பதில் பெருமையா?" என்று கேட்டே விட்டேன்.

ஓவர்-வெயிட் இருப்பது எவ்வளவு கெடுதலோ, அதே போல் குறைந்த அளவான எடையுடன் அண்டர்-வெயிட்டாக இருப்பதும், ஒருநாள் இல்லை ஒரு நாளைக்குத் தொந்திரவு தரும் என்று அவளுக்குப் புரிய வைப்பதற்குள் போதும் போதும் என்றாகி விட்டது.

நம் உடல் அளவு, உணவு ஆகியவற்றைப் பற்றி விழிப்புணர்வோடு இருப்பது நல்லது தான். இந்த விழிப்புணர்வு இளம்பெண்களிடம் அதிகமாக இருப்பது மிகவும் வரவேற்கத்தக்கது தான். ஆனால் அதேசமயம், இந்த உணவுக் கட்டுப்பாடு, நமக்கு இருக்கும் வேலைப் பளு, உடலின் அத்தியாவசிய உணவுத் தேவைகள் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தும் அமைய வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

டீவி. முன்னால் உட்கார்ந்தால் கண்ணில் படும் மாடல் அழகிகளும், வி.ஜேக்களும் ஏன் இப்படி அரைபட்டினி தேகத்துடன் இருக்கிறார்கள் என்று கேட்கத் தோன்றுகிறது. இவர்களைப் பார்த்து இளவயதுப் பெண்களும், நுனிஸ்பூனில் இரண்டு விழுதை வாயில் போட்டுக் கொண்டு கல்லூரிக்குக் கிளம்பி விடுகிறதுகள். இந்த ஒல்லி மாயையில் திருமணமான இளம்பெண்களும் சேர்ந்து கொண்டு, பார்க்கையிலேயே எந்த நோயில் கொண்டு விட்டு விடுமோ என்று அஞ்சும் வகையில் இருக்கிறார்கள்.

ஒல்லி, குண்டு இரண்டு வர்க்கமுமே கருத்தில் கொள்ள வேண்டியது - ஆரோக்கியமான உணவுக் கட்டுப்பாட்டைப் பின்பற்றுகிறோமா என்பதைத்தான். கொழுப்பு வேண்டாம், புரோட்டீன் வேண்டாம் என்று சொல்கிறவர்கள் தெரிந்து கொள்ளட்டும். ஓரளவேனும் கொழுப்புச் சத்து உடம்புக்குத் தேவை. சிலவித வைட்டமின்கள் கொழுப்பு இருந்தால் தான் உடம்பில் சேரும். புரோட்டீனும், செல்களைப் புதுப்பிக்க மிகவும் அவசியம். குண்டு, ஒல்லி என்று பார்ப்பதை விட்டு விட்டு, இந்த அளவு உடல் எடை, இந்த வயதுக்கும் உயரத்துக்கும் பொருத்தமானதுதான் என்று முதலில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக ஆண்களுக்கு, அவர்களது உயரத்தில் ஒரு இன்ச்சுக்கு ஒரு கிலோ எடை என்று இருக்க வேண்டும். பெண்களுக்கு இந்தக் கணக்கில் 5 கிலோ எடை குறைவாக இருக்க வேண்டும். அப்படி கணக்குப் பண்ணுகிற எடையை விட, ஒருவரது எடை 20% அதிகமாக இருந்தால் குண்டு. எடையை எப்படியும் குறைத்தாக வேண்டும். ஆனால் அப்படிக் கணக்கிடப்படும் சராசரி எடையை விட 15% முதல் 20% வரை குறைவாக இருந்தால் அண்டர் வெயிட். இதுவும் கவனமாகக் கையாளப்பட வேண்டிய நிலைதான்.

இந்த இரண்டு நிலையிலுமே சமச்சீரான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான் முதல் தேவை. அதை விட முக்கியம் நம் உடலின் தேவைக்குரிய கலோரிச் சத்தை சமச்சீர் அளவில் பாதுகாக்கும் வகையில்தான் புரோட்டீன், கொழுப்பு போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



இட்லிக்கு தேங்காய் சட்னிக்குப் பதிலாக மிக்ஸ்ட் காய்கறிகளை பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, கடுகு, பெருங்காயப் பொடி, கடலை பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, சின்ன மிளகாய், தனியா, சிவப்பாக வறுத்து, சுருள வதக்கிய கறிகாயுடன் உப்பு, புளியுடன் கரகரவென அரைக்கவும். மாறுதலான மல்டி வைட்டமின் சட்னி தயார்.

— ஆர். சித்ரா



தோசை பேப்பர் ரோஸ்ட் போல்தான் (ஓட்டலில் கிடைப்பது போல்) வேண்டும் என்று அடம்பிடிப்பாள் என் மகள். என்னுடைய தோழியின் அறிவுரைப்படி தோசைக்கு அரைக்கும் பொழுது ஒரு கப் சாதத்தையும் சேர்த்து அரைத்து வைத்து மறுநாள் தோசை வார்த்தேன். சுவையான பேப்பர் ரோஸ்ட் ரெடி!

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.

குண்டாக இருப்பவர்கள் ஒல்லியாகத் தேவையான கலோரிச் சத்துக்களைப் பற்றி ஏக மாகப் படித்திருக்கிறோம். ஆனால் 'ஒல்லியே ஒயில்' என்று தாறுமாறான உணவுப் பழக்கத் தில் ஈடுபடுபவர்களுக்காகத்தான் இந்தக் கட்டு ரையே. வயிற்றைக் கட்டி, வாயைக் கட்டி, ஒல் லியாக இருப்பவர்கள் முதலில் தங்களது வேலைச் சுமை, வேலையின் தன்மை ஆகிய வற்றைப் பொறுத்தும் உணவுக் கட்டுப் பாட்டை சரிசெய்து கொள்ள வேண்டும்.

துளியும் உடலுழைப்பே இல்லாமல் இருந்தால் மட்டுமே, கொழுப்பு, புரோட்டீன் என்று எதையுமே தொடாமல் இருக்கலாம். வீட்டு வேலை, வெளியில் வேலை என்று இருக் கும் பெண்கள், நடனம், விளையாட்டு போன்ற துறைகளில் இருப்பவர்கள் ஒரு நாளைக்கு 2875 கலோரிச் சத்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆடை நீக்கப்பட்ட பால் கண்டிப்பாகக் குடிக்க வேண்டும்.

நமக்குத் தேவையான கலோரிச் சத்தை கருத்தில் கொண்டே உணவுத் தேவைகளை நிர்ணயிக்க வேண்டும். ஒரு கிராம் கொழுப்புச் சத்தில் 9 கலோரிச் சத்து இருக்கிறது. ஆனால் ஒரு கிராம் புரோட்டீனோ, கார்போ ஹைடிரேட்டோ, 4 கலோரிச் சத்தினையே தரு கிறது. எனவே வயிறு நிரம்பின உணவுக்குக் கொழுப்புக் குறைவான உணவில் தேவைப் பட்ட கலோரிச் சத்தைப் பெற்று விடலாம்.

வயிறு நிரம்பின உணவு என்று இங்கே சொல்லப்படுவதற்கு ஒரு காரணம் இருக்கிறது. ஒல்லி, ஒல்லி என்று ஒரேயடியாக அரற்று பவர்கள் சிலவிதமான நோய்களுக்கு உள்ளாக லாம். உதாரணமாக அனோரக்ஸியா நெர் வோஸா (Anorexia nervosa) என்னும் நோய், தானே விதித்துக் கொள்ளும் அதீத உணவுக் கட்டுப்பாட்டினால் வருகிறது.

இந்த நிலையை உடையவர்கள் பொது வாகவே சராசரி எடையை விட 20%க்கும் குறைவாகவே இருப்பார்கள். நாள் ஒன்றுக்கு 600 - 800 கலோரிகளுக்கு மேல் உண்ண மாட் டார்கள். ஆனால் மாய்ந்து, மாய்ந்து எல்லா வேலைகளையும் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்வார்கள். உடம்போ தள்ளாடும். இருந்தாலும் தாங்கள் குண்டாக இருக்கிறோம் என்கிற காம்ப்ளெக்ஸில், இன்னும் இன்னும் என்று உணவைக் குறைத்துக் கொண்டே போவார்கள். அதற்கு ஏற்றாற்போல், உணவுக் குறைவால், இவர்கள் வயிறும் சுருங்கி, ஏகப்பட்ட வயிற்றுத் தொந்திரவுகள் இருக்கும்.

இதற்கு நேர் எதிரிடை "புலிமியா" (bulimia) தாக்கியவர்கள் இவர்கள் எதையுமே அதிக மாக, அதீதமாகச் செய்வார்கள். எந்நேரமும் எதையாவது கொறித்துக் கொண்டே இருப்பார் கள். இவர்களில் சிலர் 5,000 முதல் 20,000 கலோரி வரை கூட ஒருநாளைக்கு உண்பார்கள். திடீரென்று ஒருநாள் ஞானோதயம் வந்து, ஒரே பட்டினி, ஒரேயடியாக உடற்பயிற்சி என்று வருத்திக் கொள்வார்கள். இதனாலும் வேறு விதமான உடல்ரீதியான பிரச்னைகள் வரும்.

ஆகவே ஒல்லியாக இருக்க விரும்புபவர்கள், இந்த இரண்டு விதமான உணவுப் பழக்கத்தை யும் தவிர்த்தால் நல்லது. இந்த இரண்டு நோய் நிலைகளிலும், மன உளைச்சல், நரம்புத் தளர்ச்சி போன்றவை ஏற்படுகின்றன. உண வைக் குறைக்க வேண்டும் என்றால், சமச்சீர் கலோரி உணவு மற்றும் சரியான உடற்பயிற்சி போதும். அந்த உடற்பயிற்சியையும் அதீதமா கவோ, அதிமிதமாகவோ செய்ய வேண்டாம். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்பது போல, அளவு குறைந்தால் அமிர்தமும், அமுதும், உடற்பயிற்சியும் கூட நஞ்சுதான் என்று தெரிந்து கொள்வோம். குறிப்பாக 'crash diet' என்று நோய்க்கு மருந்து போல், அவ்வப்போது உணவுக் கட்டுப்பாடு விதித்துக் கொள்வதை விட்டு விட்டு, என்றைக்கும் ஒரே சீரான உணவுப் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

— ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன்

மங்கையர் மலர் -ஸ்ரீ கிருஷ்ண ஸ்வீட்ஸ்

இணைந்து வழங்கும்

5

சத்குரு ஜக்கி வாசுதேவ் அவர்களின் பேருரை தொடர்கிறது...

"இன்று நம் பாரத நாட்டில் 'யோகா' என்பதைப் பற்றி பரபரப்பாகப் பேசப்படுகிறது. ஏன் தெரியுமா? மேல்நாட்டில் இன்று யோகாவைப் பற்றி பெருமையாகப் பேசும் போதுதான், பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக, பழமையும் பெருமையும் வாய்ந்த இந்த அரிய விஷயத்தின் அருமை இங்குள்ளவர்களுக்குப் புரியத் தொடங்கியுள்ளது.

'யோகா' உயிரோடு இருந்த போது அதன் பெருமை புரியவில்லை. அதாவது அதனைப் பற்றிய விவரங்கள் புத்தகங்களில் வருவதற்கு



முன் அதனைப் பற்றி பலர் தெரிந்து கொள்ள முற்படவில்லை. இப்போது அருமை புரிந்ததும், யோகப் பயிற்சி செய்வது நல்லதா? அதற்கு வயதான பிறகு செய்வது நல்லதா? இள வயதில் செய்வது நல்லதா? யோகத்திலேயே பலவகை இருப்பதாக தெரிகிறதே! எந்த வகையில் செய்வது சிறந்தது? ஒருவர் பக்தி யோகம் சிறந்தது என்கிறார், ஒருவர் க்ரியா யோகமே சிறந்தது என்கிறார். இப்படிப் பல வகை கேள்விகள் மக்களிடையே எழுந்துள்ளன.

இவர்களின் கேள்விகளுக்கு விடையாக, எந்த வகை யோகத்தையும் புத்தகம் மூலமும், வீடியோ கேஸட் மூலமும் அறிவதை விட அனுபவபூர்வமாக ஒரு சிறந்த ஆசானிடம் கற்றுத் தெரிவதே மேல். அதோடு ஒவ்வொருவரின் தேவைக்கும், வாழ்க்கை முறைக்கும் ஏற்ப அவரவர்க்கு ஏற்ற யோகத்தை கற்றுத்

தரும் முயற்சியாகவே 'ஈஷா' யோக மையம்' உருவாயிற்று.

அவரவர் தன்மைக்கு ஏற்றபடி யோகம் எப்படி மாறுபடும் என்று நீங்கள் வியப்படையலாம். சுறுசுறுப்பாக இயங்கும் ஒருவரை நான்கு மணி நேரம் ஒரே இடத்தில் அமைதியாக இருக்க வேண்டும் என்றால் அவருக்குப் பைத்தியம் பிடிப்பது போலாகி விடும். அதே போல் பக்திப் பரவசத்தில் உள்ள ஒருவரை ஆராய்ந்து யோசித்துச் செயல்படச் சொன்னால் அவருக்கு அது பொருந்தாது. எனவே அவரவர் தேவைக்கேற்ப திட்டங்கள் தீட்டப்பட்டு தரப்படுகின்றன.

ஆனந்தமாய் வாழ்வோமே!

இதில் ஆண், பெண், மதம், ஜாதி என்ற பாகுபாடு ஏதும் இல்லாமல் விஞ்ஞானபூர்வமாக யோகம் கற்றுத் தரப்படுகிறது. இதனை கற்றுத் தரும் ஆசிரியர்கள் நான்கு முதல் ஐந்து வருடப் பயிற்சி பெற்றவர்கள். எப்படிப்பட்ட பயிற்சி? வாழ்க்கையில் வேறு எந்த விஷயங்களிலும் மனதை ஈடுபடுத்தாமல் யோகத்தைப் பற்றியே சிந்தித்துப் பயிற்சி பெற்றவர்கள். இவ்வாறு ஒவ்வொருவரின் தேவைக்கேற்ப யோகத்தைக் கற்றுத் தருவதின் நோக்கம் என்ன? என்று பலர் கேட்கின்றனர்.

நாங்கள் மறைமுகமாக சமுதாயத்தில் யோகிகளை உரு

வாசகியின் கேள்வி :

பானுமதி சுவாமிநாதன்.

தியானம் எனப்படும் 'மெடிடேஷனை' செய்தால் கட்டாயம் சக்தி கிடைக்கிறது. ஆனால் தியானம் செய்ய ஆரம்பித்த இரண்டாவது நிமிடத்திலேயே மனம் அலைபாயத் தொடங்குகிறது. மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி ஆழ்ந்து தியானம் செய்வது எப்படி?

ஆங்கில வார்த்தையான 'மெடிடேஷன்' என்றால் கண்ணை மூடிக் கொள்வது என்று பலர் புரிந்து கொண்டுள்ளனர். கண்களை மூடிக் கொண்டு ஜபம், தவம், தூக்கம், ஆழமாகச் சிந்திப்பது எனப் பல செயல்களைச் செய்யலாம். இவையெல்லாம் தியானம் ஆகாது. முதலாவதாக தியானம் என்பது ஒரு செயல் அல்ல. அது ஒரு தன்மை. நீங்கள் தியானம் செய்ய முடியாது. பத்து ஜென்மங்கள் எடுத்தாலும் தியானம் என்பதை செயலாக நினைத்தால் செய்ய முடியாது. தியானமாக நீங்கள் மாற வேண்டும்.

நம் மனம் என்பதைக் கட்டுப்படுத்துவது அவ்வளவு எளிதான செயல் அல்ல. அடுத்த பத்து வினாடிகளுக்கு உங்கள் கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். தவறிக் கூட நீங்கள் குரங்கைப் பற்றி நினைக்கக் கூடாது என்று நான் கூறினால் உங்கள் மனம் திரும்பத் திரும்ப குரங்கைத்தான் நினைக்கும். அதே போல எதை நினைக்கக் கூடாது, மனதை அலையவிடக் கூடாது என்று நினைக்கிறீர்களோ, அதன்படி அதைப் பற்றியே தான் நினைக்கத் தோன்றும். இது மனத்தின்

வாக்க முயல்கிறோம். நம்மிடையே வீட்டிலும், அலுவலகத்திலும், பள்ளியிலும், கல்லூரியிலும், வங்கிகளிலும் பலர் ஈஷாயோகப் பயிற்சி பெற்று வாழ்க்கையை ஆனந்தமயமாக வாழப் பயின்றுள்ளார்கள். இந்நாளில் ஆனந்தம் பெற, யோகப் பயிற்சி செய்ய காட்டுக்குத் துறவறம் மேற்கொண்டு போக வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. அப்படிப் போக வேண்டுமென்றாலும், காட்டில் இடமில்லை. ஏற்கெனவே வீரப்பன் தன் ஆட்களுடன் காடுகளை ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருக்கிறான். எனவே ஒருவர் நடையிலும், பேச்சிலும், செயலிலும், மூச்சிலும் தன்னை ஆனந்தமாக வைத்துக் கொள்ள ஈஷாயோக மையம் பயிற்சி அளிக்கிறது.

யோகப் பயிற்சிகளைச் செய்ய எந்த வயது ஏற்றது? இளவயதில் செய்வது நல்லதா அல்லது மனம் பக்குவப்பட, வயதான பிறகு யோகாசனம் செய்வது நல்லதா? என்பது இன்று நிலவும் ஒரு கேள்வி. இக் கேள்வி உருவானதற்குக் காரணம் யோகப் பயிற்சிகளை உடல்நலம் குன்றிப் போனால்தான் செய்ய வேண்டும் என்று மக்கள் நினைக்கின்றனர். இது தவறான ஒரு கருத்து.

உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு பெரிய மலையை ஏற வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்கள். அதை தெம்பும், வயதும் உள்ள போது ஏறுவீர்களா அல்லது வலுவிழந்து போன பிறகு ஏற முற்படுவீர்களா? மனிதனின் வாழ்க்கையை அந்தக் காலத்தில் பல பகுதிகளாகப் பிரித்தார்கள். பிறந்தது முதல் பன்னிரெண்டு வயது வரை பால பருவம். இந்த வயதில் விளையாட்டே பிரதானம். பன்னிரெண்டு முதல் இருபத்தி நாலு வயது வரை பிரம்மச்சரியம். இந்த வயதில் கற்று அறிய வேண்டியது அவசியம். எதையும் தெளிவாக அறிந்து தெளிந்து புரிந்து கொள்ளக்கூடிய வயது இப் பருவம். இருபத்தி நாலு முதல் நாற்பத்தி எட்டு வயது வரை சம்சாரம். இவ் வயதில் உடல், மன தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள திருமணம் செய்து கொள்கிறான். ஒன்றிரண்டு பிள்ளைகளையும் பெறுகிறான். அந்தக் குழந்தைகள் வளர்ந்து இருபது வயதடையும் போது நாற்பத்தி எட்டு வயது முதல் அறுபது வயது வரை வாழ்க்கையில் அடிப்படைத் தத்துவத்தையும் உண்மையையும் உணர்ந்து சந்நியாசம் மேற்கொள்கிறான். அறுபது வயதிற்கு மேல் வானப் பிரஸ்தம் என்ற நிலையில் எஞ்சிய வாழ்வை ஆனந்தமாய் வாழ்கிறான்.

ஆனால் இன்று உள்ள நிலையில் எத்தனை பேர் தம் வாழ்வை இவ்வாறு சீராகப் பிரித்துப் பண்பாட்டுடன் வாழ்கின்றனர்? கற்க வேண்டிய வயதில் அந்த விஷயங்களை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய பக்குவத்தை அவனுக்கு ஏற்படுத்தி பிறகு விஷயங்களை அந்நாளைய குருக்கள் தெளிவுபடுத்தினர். ஆனால் இன்று பக்குவம் அடையும் முன்னரே பல விஷயங்கள் வெளிப்படையாக கற்றுத் தரப்படுகின்றன.

அதன் பிறகு அவன் படித்த படிப்பினால், அவனுக்கும் அபாயம். கற்றுயுள்ள மற்றவர்க்கும் அபாயம். சம்சார வயதிலிருந்து சந்நியாச நிலைக்கு யார் நகர்கிறார்கள்? அந்த நிலைக்கேற்ற வயதான பிறகும் பையன் என்ன செய்கிறான்? பெண் என்ன செய்கிறாள்? பேரன் படித்தானா? பேத்தி பாடினாளா? என்று மனம் இன்னும் அல்லாடிக் கொண்டே இருக்கிறது.

சம்சாரத்திற்கும், சந்நியாசத்திற்குமே அல்லாடும் போது ஆனந்தத்தைத் தேடி அடையும் வானப்பிரஸ்த நிலையை அடைவது எப்போது? வாழ்க்கையில் ஈடுபாடு இருக்க வேண்டியதுதான். அதுவே அதிக அளவிலாகும் போது சிக்கலாகி விடுகிறது.

இவ்வாறு குழம்பி நிற்பவர்களுக்கு வழிகாட்டி ஆனந்தத்தை அடைய உதவவே ஒரு அமைதிப் புரட்சியாக ஈஷா யோக மையம்



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. Tel & Fax: 237 6129.
E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our Website at: www.sspeetam.org

புத்தாண்டு - பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 14 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற 120 மாணவர்களும் 30 மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

● காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
● மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
● இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
● இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
● ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
● ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
● குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில் / வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி
வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

தன்மை. நீங்கள் அதற்கு எதிர்மறையாகச் செய்ய முடியாது.

. தப்பாக நினைக்காமல் எதையும் பாஸிடிவ் வாக நினைக்க வேண்டும் என்று பலர் கூறு கின்றனர்: தலைவலி ஏற்படும் போது எனக்குத் தலைவலி இல்லை. தலைவலி இல்லை என்று கூறுவது பயன்படுமா? உயிர் போய் விடக்கூடிய நிலையில் எனக்கு ஒன்றுமில்லை, ஒன்றுமில்லை என்று கூறிக் கொண்டிருந்தால் அதற்குள் உயிர் போய்விடும்.

தோட்டத்தில் ஒரு செடியை நடுகிறீர்கள். அதற்குத் தேவையான மண், உரம் போட்டு நீர் பாய்ச்சியதும் செடி வளர்கிறது. பூ பூக்கிறது. பூவை நீங்களா உண்டாக்கினீர்கள்? இல்லையே! தேவையான சூழ்நிலையை சரியாக உருவாக்கிக் கொடுத்ததால் செடி வளர்ந்து பூ தானே மலர்ந் துள்ளது. இதே போல் மனதில் பயம், கோபம், பேராசை முதலியவற்றை அகற்றி விடுங் கள். ஜாதி, மதம் என்ற தேவையற்ற சிந்தனை களை ஒதுக்குங்கள். உண்மை எது? பொய் எது? என்று சிந்திக்கத் தொடங்குங்கள்.

உங்கள் அனுபவத்திற்கு உட்பட்ட உடலைப் பயன்படுத்தி யோகப் பயிற்சியையும், மனதை ஒருமைப்படுத்தி ஞான யோகத்தையும், உணர்வை செயல்படுத்தி பக்தி யோகத்தையும், உள் சக்தியினை தூண்டி க்ரியா யோகத்தை யும் செய்து மனதை பக்குவப்படுத்துங்கள். உங்கள் அறிவு, அமைதி, ஆனந்தம் பன்மடங் காக வளரும்!.

உருவாயிற்று. இதன் ஒரு பாகமாக கோயம்புத் தூரில் 'தியான லிங்கம்' பிரதிஷ்டை செய்யப் பட்டுள்ளது. இங்கு பூஜை, ஆகம விதிகள், மதம், ஜாதி என்ற எந்த நியமமோ, பாகுபாடோ கிடையாது. இந்த ஆலயத்தை பதினைந்து நாட்கள் ஆண்களும், பதினைந்து நாட்கள் பெண்களும் கவனித்துக் கொள்கின்றனர்.

இந்தியாவில் மட்டுமல்லாது உலகில் உள்ள நாற்பத்தி இரண்டு நாடுகளில் ஈஷா யோகத் தைப் பற்றி விவரிக்கவும், கற்றுத் தரவும் எங் களுக்கு அழைப்பு வந்தது. வெளிநாடுகளிலும், மேல் தரப்பினரிடையே மட்டும்தான் எங்கள் மையம் செயல்படுகிறது என்று நினைக்க வேண்டாம். மனதார அழைப்பு எங்கிருந்து வரு கிறதோ, எங்கள் கொள்கைகளை யார் ஏற் கிறார்களோ அவர்களுக்கு உழைக்க இந்த மையம் தயாராக உள்ளது.

உதாரணமாக, கோயம்புத்தூரில் உள்ள சிறைச்சாலையில் உள்ள கைதிகளுக்கு சஹஜஸ்திதி யோகத்தைக் கற்றுத் தர விரும்பி னேன். நான் முழுதும் கடின வேலை செய்து விட்டு வந்த பிறகு சிறு அறையில் மூன்று நான்கு பேர் அடைக்கப்படுகின்றனர். அத னால் அவர்களிடம் மன அமைதி இல்லை, தூக்கம் இல்லை, காட்டுமிராண்டித்தனமாக கூச்சலிட்டுக் கொண்டிருந்தனர். முதலில் இரண்டு மணி நேர அளவிற்கு வாரமொரு முறை அவர்களை அந்தச் சிறையிலேயே சந்தித் தேன். பத்தே நாட்களில் அவர்கள் மனம் அமைதியடையத் தொடங்கியது.

ஆறு மாதங்களில் அவர்களிடையே பெரிய முன்னேற்றம் தெரிந்தது. நன்றாகத் தூங்கத் தொடங்கியுள்ளனர். தியானம் அவர்கள் வாழ்க்கையில் நுழைந்ததால் அறிவும் வளர்ந் துள்ளது. எனக்கு நன்றி கூறி நூற்றுக்கணக்கில் கவிதைகளை எழுதி அனுப்புகின்றனர்.

எதற்காக இவற்றைக் கூறுகிறேன் என்றால் அமைதியும் ஆனந்தத்தையும் ஈஷா யோகத் தைப் பின்பற்றினால் யாரும் அடைய முடியும். ஒவ்வொருவரின் தன்மைக்கு ஏற்ப, அவரவர் தேவைக்கேற்ப யோகத்தைப் பயிற்சி செய்து பின்பற்றினால் மனதில் உள்ள கோபம், பொறாமை, பேராசை போன்ற பல கசடுகள் நீங்கி விடும். தூய்மையான மனதில் ஆனந்த மும் அமைதியும் என்றும் நிலவி பரவசத்தை உங்களுக்கு உண்டாக்கும்!"

(நிறைவு)

தொகுப்பு : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

படங்கள் : **செளரா**

தலையில் ஒரே பொடுகு. என்னுடைய மாமி யாரின் அம்மா, ''நல்லெண்ணெயில் வேப்பம் பூ போட்டுத் தலைக்கு தேய்த்துக் குளி; பொடுகெல்லாம் போய் விடும்'' என்றார். உடனே அடுத்த நாளே நல்லெண்ணெயில் வேப்பம் பூ போட்டு தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தேன். பொடுகெல்லாம் போயிந்தே! போயே போச்சே!

– சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.



த Activity Range வழங்குவோர் Fisher-Price, உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும்.



Activity Links Gym
0 to 6 Months



Activity Table
9 Months Plus



Activity Walker
1 Year Plus

Fisher-Price

- எங்கள் மற்ற பொம்மைகளைப் போலவே ஆக்டிவிடி ரேஞ்ச் பாதுகாப்பானது, நவீனமானது, நஞ்சற்றது.
- குழந்தை வளரும் போது அவனுடைய நம்பிக்கைக்குகந்த நண்பன்.

Write in for a **detailed catalogue** to: Fisher-Price, c/o Mattel Toys (I) Ltd., PO Box No. 16056, Lower Parel, Mumbai - 400 013

லண்டன் சுரங்க இரயில்களில் உலகின் மிகச் சிறந்த கவிதை வரிகள் சிலவற்றை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்து விளம்பரங்களுக்கிடையில் அவ்வப்பொழுது வெளியிடுகிறார்கள். இது பயணிகளிடையே மிகுந்த வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது.

காதலன் – காதலியின் உள்ளங்கள் இரண்டறக் கலப்பதற்கு இலக்கிய உலகிலேயே மிகச் சிறந்த உவமை 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு குறுந்தொகையில் (பெயர் தெரியாத) ஒரு கவிஞர் வர்ணித்திருப்பதுதான் என்று தேர்வுக் குழுவினர் தீர்மானித்து அவ்வரிகளைத் தமிழிலும் அதற்கு திரு. ஏ.கே. ராமானுஜம் அவர்களின் பிரசித்தமான ஆங்கில மொழி பெயர்ப்பையும் வெளியிட்டுள்ளார்கள். (தற்போது எழுதப்பட்டிருக்கும் ஆறு கவிதைகளில் ஆசியாவிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருப்பது அது மட்டுமே).

'செம்மண் தரையில் மழை பெய்யும் போது அம்மண் நீர் கோர்த்து நெகிழ்ந்து பதமாவதையும் அதே நேரத்தில் விழுந்த நீர் செந்நிறமாக மாறுவதையும்' உவமையாகக் கூறும் அப் பாடல் நமக்கெல்லாம் பரிச்சயமானதே!

அமரர் கல்கியின் பேத்தி கௌரி ராம் நாராயணன் தன் லண்டன் பயணத்தின் போது தேர்வுக் குழுவைச் சேர்ந்த செர்னெய்க் என்ற பெண்மணியிடம் அப் பாடலைக் குறிப்பிட, அவர் மிகவும் ரசித்து, அதை அடுத்து வெளியிட

செம்மண்ணும் மழை நீரும் போல...

ஏற்பாடு செய்தார்.

அது மட்டுமல்ல. அவ்வெழுத்துலக மேதையின் துணைவியார் ருக்மணி அவர்கள் வரைந்த ஒரு வித்தியாசமான கோலமும் ஒரு டிசைனாக அங்கு அலங்கரிக்கிறது. ஆனால், தன் 'பாரம்பரியக் கோலங்கள்' என்ற தொகுப்பிலிருந்து ஒன்று கடல் கடந்து பல்லாயிரக்கணக்கான ஆங்கிலேயர்களின் கவனத்தைக் கவர வரையப்பட்டிருப்பதை அறிய வாய்ப்பின்றி துரதிர்ஷ்டவசமாக அதற்கு இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பு அந்த அம்மையார் மறைந்து விட்டார்.

இனி, சித்திர எழுத்துகளில் தீட்டப்பட்டிருக்கும் அக் கவிதை வரிகள் :

யாயும் யாயும் யாராகியரோ
எந்தையு நுந்தையு மெம்முறைக்கேளிர்
யானுநீயு மெவ்வழி யறிதுஞ்
அன்புடை நெஞ்சந்தாங் கலந்தனவே.

(என் தாய் யாரோ, உன் அன்னை யாரோ! என் தந்தைக்கும் உன் தந்தைக்கும் உறவு உண்டா? இல்லை. நாம்தான் எப்படி ஒருவரை ஒருவர் சந்தித்தோம்? ஆனால் நம் உள்ளங்கள் இரண்டும் செம்மண்ணும் அதன் மீது விழுந்த மழை நீரும் போல (ஒன்றின் தன்மையை மற்றது பெற்றது போல்) இரண்டறக் கலந்த இவ் விந்தையை என்னென்பது?)

இதன் ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பான 'Red earth and pouring rain' என்ற தொடர் இப்பொழுது ஆங்கில இலக்கியத்தில் இடம் பெற்று விட்டது. சமீபத்தில் வெளியான ஒரு நாவலின் தலைப்பே அதுதான்!

— அ. ஷண்முகசுந்தரம்



ஸ்ரீ நெய் நந்தீஸ்வரர்

தமிழகத்தில் உள்ள அனைத்து சிவாலயங்களிலும் உறைகின்ற சிவபெருமான் முன்னே நந்திதேவர் அமர்ந்திருப்பார். ஆனால் புதுக்கோட்டை மாவட்டம் பொன்னமராவதிக்கு அருகில் உள்ள வேந்தன்பட்டி என்னும் ஊரில் உள்ள மீனாட்சி சொக்கலிங்கேஸ்வரர் கோவிலில் உறைகின்ற சிவபெருமான் முன்னே அமர்ந்துள்ள நந்தீஸ்வரர் நெய் நந்தீஸ்வரராக அமர்ந்து அருள்பாலிக்கின்றார்.

சதாசர்வகாலமும் நெய்பூசிய கோலத்தில் அமர்ந்து தன்னைக் காண வரும் பக்த கோடிப் பெருமக்களுக்கு அளவற்ற செல்வத்தையும் நலன்களையும் வாரி வழங்குகின்றார்.

இப்படித் தனிச்சிறப்புக் கொண்டு அருள் பாலிப்பதில் சர்வ வல்லமை உள்ளவராகத் திகழ்கின்ற நெய் நந்தீஸ்வரருக்கு ஒவ்வொரு பிரதோஷ தினத்தன்றும் பிரதோஷ விழா

வெகுசிறப்பான முறையில் நடைபெறுகிறது.

தினந்தோறும் காலை நேரத்தில் நெய்நந்தீஸ்வரர் மீது உடல் முழுதும் நெய்யினைப் பூசுகின்றனர். சாதாரணமாக நாம் நம் வீட்டில் சிறு பாத்திரத்தில் நெய் வைத்திருந்தால் கூட, அதனை ஈ எறும்பு முதலியன சூழ்ந்து விடுகின்றன. ஆனால் இந்த நெய்நந்தீஸ்வரர் மீது பூசப்படும் நெய்யின் மீது எந்தவித ஈ எறும்பும் நெருங்குவதில்லை. பிரதோஷ தினத்தன்று பக்தர்கள் காணிக்கையாக செலுத்தும் நெய் யினை நெய்நந்தீஸ்வரர் மீது அபிஷேகம் போல் செய் கிறார்கள். இந் நிகழ்ச்சி பார்ப்பவர்களின் கண்களுக்குப் பெருவிருந்தாக அமைகின்றது.

நெய் நந்தீஸ்வரர் என்ற தனிச்சிறப்புக் கொண்ட இந்தத் தெய்வம் திருச்சி மாவட்டம் மணப்பாறை என் னும் ஊருக்கு அருகில் உள்ள கொடும்பாளுரில் இருந்து வேந்தன்பட்டிக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது.

தஞ்சாவூர் பெரியகோவிலில் உள்ள நந்தீஸ்வரரின் தோற்ற அமைப்பில் ஏறத்தாழ முக்கால் பங்கு உயரமும்



அதன் அளவு பருமனும் கொண்டவர் இந்த நெய் நந்தீஸ்வரர்.

'அண்ணன் அவன் தஞ்சையிலே
தம்பி அவன் வேந்தனிலே' என்று கவியரசர் கண்ணதாசன் பாடியிருக்கிறார்.

கொடும்பாளுரில் இருந்து இரண்டு நந்திகள் கொண்டு வரப்பட்டன. ஒன்று தஞ்சைப் பெரிய கோவிலிலும், மற்றொன்று வேந்தன்பட்டியிலும் பிரதிஷ்டை செய்யப் பட்டன. தஞ்சைப் பெரியகோவிலில் உள்ள நந்தீஸ்வரர் புகழுடன் சிறப்புற்று விளங்குகின்றார். மற்றொருவரோ வேந்தன்பட்டியில் நெய்நந்தீஸ்வரர் என்ற தனிச்சிறப்புக் கொண்டு சதாசர்வகாலமும் நெய் பூசிய நிலையில் அமர்ந்து, அருள்பாலிக்கின்றார்.

பிரதோஷ விழா :

ஒவ்வொரு மாதத்திலும் வருகின்ற பிரதோஷ நாளில் அருள் மிகுந்த இந்த நெய்நந்தீஸ் வரருக்குப் பிரதோஷ விழா வெகு சிறப்பாகக் கொண் டாடப்படுகிறது.

அன்றைய தினம் தமிழகத் தில் உள்ள பல ஊர்களில் இருந் தும் மக்கள் கூட்டம் கூட்டமாக வேந்தன்பட்டி வந்து நெய்நந் தீஸ்வரருக்கு நடத்தப்படும் பிர தோஷ விழாவினைக் கண்டு களிக்கின்றனர்.

பிரதோஷ விழா வின் போது நெய்நந் தீஸ்வரருக்குப் பால், நெய், தயிர், இளநீர் முதலியவற்றால் அபிஷேகம் செய் யப்படுகின்றது. அபிஷேகத்திற்குப் பின் தீப ஆராதனை களும், புஷ்ப அலங் காரமும் சிறந்த முறையில் நடை பெறுகின்றன.

பிரதோஷ காலம் :

மாதம் இரு முறை வளர்பிறை, தேய்பிறை ஆகிய இரண்டு காலங் களிலும் வரும் திர யோதசி திதியில் சூரியன் மறை வதற்கு முன் உள்ள காலமாகிய மாலை 4.30 மணி முதல் 6.30 மணி வரை உள்ள காலமே பிரதோஷ காலம்.

சனிக்கிழமைகளில் வரும் பிரதோஷம் சனிப் பிரதோஷம் எனப்படும். இது மிகவும் விசேஷமானது. ஏனெனில் சிவபெருமான் ஆலகால விஷத்தை அருந்திய நாள்

பிரதோஷ வழிபாட்டின் முக்கியத்துவம்

இறைவனின் அருளைப் பெறுவதற்கு நாம் எத்தனையோ விரதங்களைக் கடைப்பிடிக்கின்றோம். அவற்றில் தலைசிறந்து விளங்குவது சிவபெருமானுக்கும், நந்திதேவருக்கும் விருப்பமான 'பிரதோஷ விரதம்' ஆகும். சிவபெருமானுக்குரிய வழிபாட்டுக்காலங்களில் பிரதோஷ காலம் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது ஆகும். பிரதோஷம் என்பது ஆன்மாக்களின் முற்பிறவிக் குற்றங்களை நீக்குவது ஆகும். பிரதோஷ காலம் சூரிய அஸ்தமனத்தோடு துவங்குகிறது. மனம் ஈஸ்வரனிடத்தில் ஒடுங்குவதற்கு இதுவே உகந்த காலமாகும்.

பிரதோஷ கால வழிபாடு திருக்கயிலையில் நடைபெற்றதாயினும் சிவபெருமான் எழுந்தருளியுள்ள அனைத்துச் சிவாலயங்களிலும் நடைபெற்று வருகிறது. பிரதோஷ காலத்தில் பிரம்மாதி தேவர்களும் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்துத் தெய்வங்களும் சிவபெருமானுக்குள் ஒடுங்கி மறைந்தனர். பிரதோஷ காலத்தில் தரும தேவதையே வலிந்து வந்து சிவபெருமானுக்கு ரிஷபமானது.

பிரதோஷ வழிபாட்டு முறை :

வளர்பிறை, தேய்பிறை ஆகிய இருபட்சங்களிலும் வரும் திரயோதசி அன்று அதிகாலையில் எழுந்து நீராடி அவரவர்க்குரிய அனுஷ்டானங்களை முடித்து சிவாலயம் சென்று வழிபட வேண்டும். அன்று உபவாசமிருக்கலாம். அன்று முழுதும் திருவாசகம், தேவாரம் முதலிய அருள்நூல்களை ஓதுதல் வேண்டும். அன்று மாலை 4:30 மணிக்கு சிவாலயம் சென்று இயன்ற அளவு அபிஷேகம் அர்ச்சனை செய்வித்து திரு ஐந்தெழுத்தினை உள்ளம் உருகி ஓதுதல் வேண்டும்.

பிரதோஷ காலங்களில் நந்தி எம்பெருமானுக்கு அருகம்புல் மாலை சாத்துதல், சிவப்பு அரிசி நிவேதனம் செய்தல், நெய்விளக்கு ஏற்றுதல், தானதருமம் செய்தல் முதலியன அளவில்லா புண்ணியத்தைத் தரும். சிவபெருமானுக்கு வில்வமாலை, உருத்திராட்ச மாலை அணிவிப்பது மிகவும் சிறப்பு.

ஒவ்வொரு மாதமும் சுக்லபட்ச, கிருஷ்ணபட்ச திரயோதசி திதியில் பகலில் உபவாசம் இருக்க வேண்டும். சூரியன் மறையும் காலத்திற்கு முன் பிரதோஷ வேளையில் கோவிலில் சிவபெருமானுக்கு முன் உள்ள நெய் நந்தீஸ்வரருக்கு அருகம்புல் மாலை சாத்தி, காப்பரிசி செய்து நந்திவாயில் ஊட்டும்படியாக பாவனை செய்து சிவபெருமானை நந்தியின் இரு கொம்புகளுக்கிடையே தரிசனம் செய்து பிரசாதத்தை மற்றவர்க்கு வழங்கி விட்டு வீட்டிற்கு வந்து சேர வேண்டும். பிறகு நீராடி சிவபூஜை செய்ய வேண்டும்.

பிரதோஷம் பார்ப்பதால் உண்டாகும்

சனிக்கிழமை. பிரதோஷ காலத்தில் நந்தி தேவருக்கு நெய் விளக்கேற்றி வெல்லம் கலந்த அரிசியை நிவேதிப்பர். அருகம்புல் ஆராதனையும், வில்வத்தாலும், மலர்களா லும் அர்ச்சனையும் அலங்காரமும் செய்வர்.

பிரதோஷ மகிமை :

தேவர்கள் எல்லாம் தாம் என்றும் இறவாமல் இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசை யில் அமுதம் பெற எண்ணினார்கள். பாற் கடலைக் கடையப் புகுந்தார்கள். எல்லாத் தேவர்களும் அமுதம் கிடைக்கும் என்ற அவாவினால் மிகவும் ஊக்கத்தோடு பாற் கடலைக் கடைந்தார்கள்.

ஆனால் நமக்கெல்லாம் பெருமானாய் விளங்குகின்ற அந்த மகாதேவனை நாம் வணங்கி இதைச் செய்யலாமே என்ற எண் ணம் அவர்களுக்கு உண்டாகவில்லை. தம்மு டைய வலிமையினால் அமுதத்தைக் கடைந்து உண்டு இறவா நிலை பெற்று வாழலாம் என்று கனவு கண்டார்கள்.

அப்படிப் பாற்கடலைக் கடைந்தபோது அமுதம் உண்டாகவில்லை. கற்பகம், சிந்தாமணி, திருமகள், ஐராவதம் முதலியன

நன்மைகள் :

பிரதோஷ காலத்தில் சிவபெருமானுக்கும் நந்திதேவருக்கும் அபிஷேகம் செய்து ஏக காலத்தில் தீப ஆராதனைகள் நடைபெறும்.

பிரதோஷ காலத்தில் ரிஷபாருட மூர்த்தியாய் மகேசனை தேவியுடன் வழிபடுவோர் ஆயிரம் அசுவமேத யாகங்கள் செய்த பலனை அடைவர். முக்கியமாக இரண்டாவது சுற்றில் ஈசான்ய மூலையில் ஈஸ்வரனுக்குக் காட்டப்படும் தீபஆராதனையைக் கண்டால், எல்லா நோய்களும், வறுமையும், கடனும், பாவம், பசி, இலேசம், அவமிருது, மரணவேதனை முதலியவை நீங்கி விடும்.

ஒவ்வொரு மாதத்திலும் வருகின்ற பிரதோஷ தினத்தன்று சிவாலயம் சென்று பிரதோஷ வழிபாடு செய்தால், சிவபெருமானை உள்ளன்போடு வழிபட்டால் ஓர் ஆண்டு சிவாலயம் சென்று இறைவழிபாடு செய்த பலன் கிடைக்கும்.

தர்மமே நந்தியாக உடனிருக்க, இறைவன் தர்மம் மலர அந்த தர்ம உணர்வில் உலகமும், உயிர்களும் மலர இறைவன் திரு நடனம் ஆடும் போது செய்யும் பிரதோஷ வழிபாடு ஒரு பேரானந்தப் பெரும்பேறு ஆகும். அன்று ஈசனுக்கும் நந்தி தேவருக்கும் ஒரே நேரத்தில் பூஜை நடக்கிறது. அதாவது ஈஸ்வரனை வசப்படுத்திக் கொள்ளும் அக்காலம் மிகவும் விசேஷமானது. இது வாழ்க்கையில் மிகுந்த நற்பலன்களைத் தரும் என்று பெரியோர்கள் கூறுவர்.

பிரதோஷ உற்சவ தரிசனம் பார்ப்பது மூன்று திருக்குடமுழுக்கு விழாவினைத் தரிசித்த பயனும் 100 ஸ்தலங்களைத் தரிசித்த பயனும் தரும் என்பது சான்றோர் வாக்கு. ஒவ்வொரு மாதமும் வருகின்ற பிரதோஷ நாளில் பிறைசூடிய பெம்மானை முறையாக வழிபட்டால் நினைத்தவை இனிதே நிறைவேறும். மனதில் ஆனந்தமும், அமைதியும் உண்டாகும்.

சனிபகவானின் பாதிப்பிற்கு ஆளாகும் அன்பர்கள் பிரதோஷ வேளையில் ஒரு கைப்பிடி காப்பரிசி ஒரு பிடி வன்னி இலை, ஒரு பிடி அருகம்புல் ஆகியவைகளை நந்தி எம்பெருமானின் இரு கொம்புகளுக்கிடையே அர்ப்பணித்து நந்தி எம்பெருமானையும், சிவபெருமானையும் தொழுது வந்தால் சனிபகவானால் ஏற்படும் தொல்லைகள் அனைத்தும் நீங்கிவிடும்.

பிரதோஷ விரதம் மேற்கொள்பவர்கள், வாழ்க்கையில் வினைகள் விலகி, உடல்வாக்கு, மனநலம் பெறுவர். பதினாறு வகை செல்வங்களும் பெற்று இன்பமுடன் வாழ்வர். மனதில் தைரியம் உண்டாகும் ஆனந்தம் பிறக்கும். உள்ளத்தில் தூய்மை உண்டாகி மனோலயம் உண்டாகும்படி செய்யும் பேரழகு படைத்த சிவபெருமானை பிரதோஷ உற்சவத்தில் வழிபட்டால் வாழ்க்கையில் அநேக நலன்களை அடைவர் என்பது ஆன்றோர் வாக்கு.

நந்திதேவர் என்றால் யார் :

சிவ ஆலயங்களில் சிவபெருமான் முன்னே நந்திதேவர் அமர்ந்து இருப்பார்.

எழுந்தன. அவரவர்கள் தங்கள் தங்களுக்கென்று அவற்றை எடுத்துக் கொண்டார்கள் அப்போதும் அவர்கள் இறைவனை நினைக்கவில்லை.

பாற்கடலைக் கடைய ஆரம்பித்ததிலிருந்து இன்னும் அமுதம் தோன்றவில்லை. அதற்குள் பேராபத்து ஒன்று சூழ்ந்தது. ஆலகால நஞ்சு பாற்கடலில் தோன்றியது.

அந்த ஆலகால நஞ்சின் வாடையே தேவர்களுக்கு மயக்கத்தைத் தந்தது. எல்லோரையும் அடியோடு அழித்து விடும் ஆவேசத்தோடு அது எழுந்தது.

அப்போது யாவரும் அஞ்சி நடுங்கினர். என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் திகைத்தனர். இந்த நிலையில்தான் சிவபெருமானின் நினைவு வந்தது. உடனே தேவர்கள் எல்லோரும் ஓடிப் போய் இறைவன் திருவடியில் வீழ்ந்து எங்களை நீங்கள்தான் காப்பாற்ற வேண்டும். அமுதம் வராமல் போனாலும் பரவாயில்லை. இந்த நஞ்சில் இருந்து நாங்கள் பிழைத்தாலே போதுமானது என்று முறையிட்டார்கள்.

தேவர்கள் முறையிட்டதைக் கேட்ட





ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

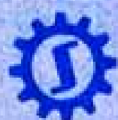
வசதிகள் நிறைந்த தனி வீடு, ப்ளாட் வாங்கும் விலையிலே.

என்னுடைய பட்ஜெட்டுக்கு ப்ளாட் தான் கிடைக்கும் என்று எண்ணியிருந்தேன், ஆனால் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவினால் வசதியான தனி வீடே கிடைத்தது.

ரூ. 600 மில்லியன் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் ஒரு ஒப்பற்ற படைப்புதான் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. நகரத்தின் எல்லைக்குள் எழில் மிகுந்த சூழலில் அமைந்திருக்கும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ என் குடும்பத்திற்கு அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் அளிக்கிறது.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவை தனித்தன்மை வாய்ந்த ஒரு வீடாக காட்டும் சிறப்பு அம்சங்கள்

ரூ. 8.5 லட்சம் விலையில் தொடங்கும் தனி வீடுகள்: ஆம். குறைந்த பட்ச நில அளவு 60X40 கொண்ட தனி வீடுகள் குறைந்த பட்ச விலையாக ரூ. 8.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள். தனி வீடுகளுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் விலை இது மட்டுமே.



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.



750 சதுர அடி முதல் வீடுகள் தேர்ந்தெடுக்கலாம்: செலக்ட் செய்ய ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரையில் உங்கள் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுத்து வடிவமைக்கப்பட்டது.

எண்ணற்ற டிசைன்கள்: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் தனி வீடுகளுக்கு பல வகை வீட்டு டிசைன்கள். இத்தகைய டிசைன்கள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கும் வசதியுடன் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

நெரிசல் இல்லாத சொர்க்கம்: 12 ஏக்கரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ 140 தனி வீடுகளை மட்டுமே கொண்டது. எனவே உங்கள் வீட்டை சுற்றி நிறைய காலியிடம். குறைந்த வீடுகள். அதிக காற்றோட்டம். அதிக வசதி. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ உங்களுக்கே உரித்தான தனி சொர்க்கம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு: அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ, கான்கிரீட் மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு: பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மி. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

24 மணி நேர குடிநீர் வசதி: ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு 24 மணி நேர சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.



பொழுது போக்கு அம்சங்கள்: தினமும் மாலைகளில், விடுமுறை நாட்களில் இனிதாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், குழந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் அமைக்கப்படவுள்ளன.

ஷாப்பிங் வசதி: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்தினுள் ஷாப்பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட்டு வருகிறது.

M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள். ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் வாழும் வாய்ப்பு 140 பேருக்கு மட்டுமே கிடைக்கவுள்ளது.

இத்திட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி,
சுந்தரம் ஹோம் பைனான்ஸ் லிமிடெட், எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ்,
கேன்பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட், மற்றும் பி ஓ பி ஹவுசிங் பைனான்ஸ் லிமிடெட்
ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

Anugrah 2915

Visit us at: www.sreevatsaonline.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432674, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, கிராம்ஸ்: *SRIVATSACO, Email: Sreevatsa@eth.net / Sreevatsacbe@vsnl.com*
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 018, இந்தியா. போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953, 5965401-05, 5961029-31 பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032, 5224087, *Email:Sreevatsa@vsnl.com* **மும்பை:** திரு. ஜீ. ஜீ. பாதன், ப்ளெஸ்ட் எக்ஸிம் (இந்தியா) லிமிடெட், பிளாட் எண் 37, 1 திவ்யா கமர்சியல் காம்ப்ளெக்ஸ், கீழ்தளம், 17வது சாலை, செம்பூர், மும்பாய் 400 071, இந்தியா. போன்: 91-22-5287241, டெலிபேக்ஸ்: 91-22-5285716 (அ) 91-22-5570025 (வீடு).

BLACK

நந்தி என்ற சொல்லுக்கு எப்பொழுதும் ஆனந்த நிலையில் இருப்பவர் என்று பொருள்படும். இவர் இளமையும், திட்பமும் வாய்ந்தவர். சிவகணங்களின் தலைவர். ஊழிக்காலத்திலும் இறைவனுக்கு வாகனமாக இருந்து சிவபிரானிடத்திலிருந்து சிவ ஆகமங்களைத் தெரிந்து நமக்கு அருளினார் என்பர். ஆதலால் இவர் சைவ சமயத்திற்கு முதல் குருவாவார்.

நந்தி பெருமான் சிவனிடத்தில் சென்று தேவர்களின் குறைகளை முறையிட்டு அவர்களின் துன்பத்தைப் போக்கியவர். அதனால்தான் பிரதோஷ காலத்தில் நந்தி எம்பெருமானுக்கு முதலில் பூஜை நிகழ்கிறது. சிவதரிசனத்தில் முதலாவதாகச் செய்ய வேண்டியதும் மிக முக்கியமானதாகவும் கருதப்படுவது நந்தி எம்பெருமானைத் தரிசிப்பது ஆகும். நந்தியின் இரு கொம்புகளுக்கிடையே இறைவனைத் தரிசிப்பது நம் வேண்டுகோளை நந்தி எம்பெருமான் ஈசனுக்குத் தகுந்த நேரத்தில் பக்குவமாக எடுத்துச் சொல்லி நிறைவேற்றி வைப்பார் என்பதால்தான்.

நந்தி எம்பெருமானுக்கு நெற்றிக்கண்ணும், நான்கு புயங்களும் கையில் பிரம்பும் உடைவாளும் இரு புயங்களில் மானும் மழுவும் உண்டு. மான்வேகத்தைக் குறிக்கிறது. மழு வீரத்தைக் குறிக்கிறது எனக் கூறுவர். எல்லா உயிர்களையும் ஒரு காலத்தில் ஒய்வுபடுத்துதல் மகாசங்காரம் எனப்படும். இந்த அதிகாரம் நந்தி எம்பெருமானுக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இவர் ஒரு சித்தர், இவர் சிவசந்நிதியில் காவல் பூண்டு இருக்கின்றார். இவருடைய அனுமதி பெற்றுத்தான் சிவபெருமானை வணங்குதல் வேண்டும்.

சிவபெருமான் அவர்கள்பால் அருள் கரந்து அந்த நஞ்சை எடுத்து உண்டார். சிவ பிரானை எண்ணாமல் அமுதம் கடையப் புகுந்த தேவர்கள் இப்போது அவனுடைய பெருமையை உணர்ந்தார்கள். தங்கள் பெருமான் என்று இப்போது போற்று கிறார்கள்.

சிவபெருமான் தங்களைக் காத்தருளிய தைக் கண்டு ஆனந்தித்து தேவர்களும், பிரம்மா, விஷ்ணு மற்றுமுன்னோரும் வணங்கித் தொழுதனர்.

தசமியன்று பாற்கடல் கடையப்பட்டது. ஏகாதசி அன்று ஈசன் அவ்விஷத்தை உண் டருளினார். துவாதசி அன்று சிவபெருமான் அயர்ந்திருந்தார். திரயோதசி அன்று பிரதோஷ வேளையில் தேவர்களின் வேண்டு கோளுக்கு இணங்கி நந்திதேவரின் இரு கொம்புகளுக்கிடையில் சிவபெருமான் நடனம் ஆடினார். இப்படி சிவபெருமான் பக்தர்களைக் காத்த மஹா புண்ணிய வேளைதான் பிரதோஷ காலமாகும்.

பிரதோஷங்களில் சனிப்பிரதோஷம் பார்ப்பது மிகவும் விசேஷமானது. இது வாழ்க்கையில் மிகுந்த நற்பலன்களைத் தரும் என்று பெரியோர்கள் கூறுவர்.

பிரதோஷ உற்சவ தரிசனம் பார்ப்பது மூன்று திருக்குடமுழுக்கு விழாவினைத் தரிசித்த பயனும், 100 ஸ்தலங்களைத் தரிசித்த பயனும் தரும் என்பது சான்றோர் வாக்கு.

நெய்க்கிணறு :

அருள்மிகு நெய்நந்தீஸ்வரர் உறைகின்ற இக்கோவிலின் வடக்குப் பக்கத்தில் உள்ள நந்தவனத்தினுள்ளே நெய்க்கிணறு ஒன்று உள்ளது. நெய் நந்தீஸ்வரர் மீது பூசப்படும் நெய்யின் அளவு அதிகமாகிற போது அதை எடுத்து இந்த நெய்க்கிணற்றில் கொட்டி விடு கிறார்கள். இங்கும் ஈக்களோ, பூச்சியோ, எறும்போ வருவதில்லை என்பது அதிசய மாகத்தான் உள்ளது.

வேந்தன்பட்டிக்கு புதுக்கோட்டை யிலிருந்து நேராக அடிக்கடி பஸ் வசதி உள்ளது. புதுக்கோட்டையிலிருந்து பொன்ன மராவதி வந்தும் வேந்தன்பட்டி வந்து சேர லாம். அதிகாலை 4.30 மணி முதல் இரவு 9.30 மணி வரை பஸ்கள் அடிக்கடி உள்ளன. வேந்தன்பட்டி என்ற இந்த ஊர் புதுக்கோட் டையிலிருந்து 40 கிலோ மீட்டர் தொலை வில் உள்ளது. பாரிமன்னன் ஆண்டு வந்த பரம்புமலை என்ற பிரான்மலை என்னும் ஊருக்கு மிக அருகில் உள்ள ஊர் வேந்தன் பட்டி என்னும் இந்த ஊராகும்.

செய்தியும் படங்களும் : **செந்தில்**

புலவர் நாகப்பா

Preethi®

விழாக்காலச் சலுகை

FREE MAA FREE



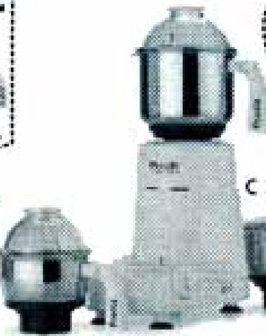


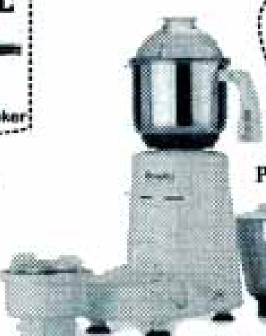
















டி.ஏ.டெய்லர் பி. லிட்,

2, போட் கிளப் ரோடு, முதல் அவின்யூ, சென்னை 600 028. ☎4347963, 4341512.

கிளைகள்: தி.நகர் ☎4347418, 4360608, 4345348, வேலூர் ☎215916, திருச்சி ☎704465, சேலம் ☎250578, கோயம்புத்தூர் ☎232687, மதுரை ☎621376, திருநெல்வேலி 320252, பாண்டிச்சேரி ☎346383, பெங்களூர் ☎2222583.

இருபத்தைந்து ஆண்டுகளில் வரப் போகும் நெருக்கடி

உண்ண உணவு, குடிக்க நீர், இருக்க இடம் இந்த மூன்றுமே நமது வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதவை. ஆனால் இந்த மூன்றுமே இன்னும் இருபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்குள் பெரும் நெருக்கடி நிலைமையை சந்திக்கும் என்கிறது ஐ.நா. மக்கள் தொகை நிதியத்தின் (UNFPA) 'பகிர்' அறிக்கை!

இன்றைக்கு அதிகரித்துக் கொண்டு வரும் மக்கள் தொகை பெருக்கம் எதிர்கால மனித வாழ்க்கையை கேள்விக் குறியாக மாற்றி வருகிறது என்றும் பூமியின் ஆதார வாழ்க்கைக்கு ஒரு பெரும் சவாலாக எழுந்து நிற்கிறது என்றும் இந்த அறிக்கை கூறுகிறது.

இன்றைக்கு உலகில் நிலவி வரும் பல சமூகப் பிரச்னைகளில், பிரதான இடம் வகிக்கும் மக்கள் தொகைப் பெருக்கத்தினால் ஏற்படும் மோசமான விளைவுகளை ஐ.நா. மக்கள் தொகை நிதியம் புட்டு புட்டு வைக்கிறது.

இந்த அறிக்கையை நோக்கும் பொழுது இது ஒரு நாட்டின் பிரச்னையல்ல என்பது புரிகிறது. ஒவ்வொரு வீட்டின் பிரச்னையாக, தனி ஒரு நபரின் வாழ்க்கைப் பிரச்னையாக எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்பதைத்தான் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

கடந்த 70 ஆண்டுகளில் உலக மக்கள் தொகை மும்மடங்காகப் பெருகியிருக்கிறது. அதாவது 200 கோடியிலிருந்து 610 கோடியாக உயர்ந்திருக்கிறது. அடேங்கப்பா! (இதில் ஒரு விஷயம் கவனிக்க வேண்டும். மக்கள் எண்ணிக்கை தான் பெருகியுள்ளதே தவிர பூமி அதே உருண்டை சைஸில்தான் இருக்கிறது!) உலக மக்கள் தொகை 2050க்குள் 930 கோடியை எட்டி விடுமாம்!

1960-லிருந்து பெருகி வரும் இந்த மக்கள் தொகை விகிதம் ஆண்டுக்கு 7 கோடியே 70 லட்சம் என்கிற கணக்கில் பெருகி வருகிறது. இந்த நிகழ்வு பெரும்பாலும் வளரும் நாடுகளில்தான் நடைபெற்றுள்ளது. 610 கோடி மக்கள் தொகை பெருக்கத்தில் பாதி அளவு அதாவது 305 கோடி, ஆறு வளரும் நாடுகளில் ஏற்பட்டுள்ளது. அவை இந்தியா, சைனா, பாகிஸ்தான், நைஜீரியா, பங்களாதேஷ் மற்றும் இந்தோனேஷியா. அதுவும் இந்தப் பாதியில் இந்தியாவில் மட்டும் 100 கோடி! அதாவது உலக மக்கள் தொகையில் ஆறில் ஒரு பங்கு இந்தியாவுடையது. என்ன தலைசுற்றுகிறதா?

என்னென்ன விளைவுகள் இதனால் ஏற்படும் என்பதையும் இந்த அறிக்கை சமர்ப்பிக்கிறது - நல்ல தண்ணீர் சப்ளை, விவசாய நிலம் மற்றும் மீன் வளத்தின் மீது நெருக்கடி அதிகரித்து வருகிறதாம்.



எதிர்காலத்தில் நல்ல தண்ணீருக்கான தேவைக்கும், தற்போது கிடைக்கும் அளவுக்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசம் ஏற்கெனவே விளிம்பு நிலையில் இருக்கிறது. ஏற்கெனவே தண்ணீர் சிரமம் அல்லது தட்டுப்பாட்டை அனுபவித்து வரும் 31 நாடுகளில் தற்பொழுது 50 கோடி மக்கள் வசித்து வருகின்றனர். அடுத்த சில பத்தாண்டு களில் நிலைமை இன்னும் மோசமடையலாம் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. 2025க்குள் அத்தகைய 48 நாடுகளில் 300 கோடி மக்கள் வசிப்பார்கள் என்று கணிக்கப்படுகிறது!

தற்பொழுது பல நாடுகள் தங்கள் தண்ணீர் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய பலவித முயற்சிகளைக் கையாண்டு வருகிறது. சில உள்ளூர் நீர் நிலை வசதிகள் மிக வேகமாக குறைந்து வருகின்றன. மழைநீர் அவற்றை புதுப்பிப்பது என்பது அரிதாகத்தான் நடக்கிறது. சைனா, தென் அமெரிக்கா மற்றும் தெற்கு ஆசியாவில் சில நகரங்களில் நிலத் தடி நீர் மட்டம்



மகளிருக்கு விஷச் சூழல்

சுற்றுப்புறச் சீரழிவு, வறுமை, மோசமான உடல்நலம், அதிக குழந்தைப் பேறு ஆகிய நச்சுச் சூழலை முறிக்க மகளிருக்கு ஆதரவு தேவை என்று ஐ.நா. மக்கள் தொகை நிதியம் உலக நாடுகளுக்கு அறிக்கை விடுத்துள்ளது.

பெண்களுக்குச் சரியான கல்வி இல்லாமை, சுகாதாரம் பேணாமை போன்ற காரணங்களால் அவர்களால் குழந்தை, குடும்பத்தைச் சரியாகப் பராமரிக்க முடியவில்லை என்கிறது.

விளைவு மகளிர் பலரும் ஒருவித விஷச் சூழலில் மாட்டிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். சுற்றுப் புறச் சீரழிவு, வறுமை, பெரும் அளவு குழந்தைப்பேறு, மோசமான உடல்நலம், குறைவான வாய்ப்புகள் ஆகியவை அந்த விஷச் சூழல் என்று ஐ.நா. அறிக்கை சுட்டிக்காட்டு கிறது.

சில நாடுகளில் சுற்றுப்புறத்துக்கு உகந்த தீர்வுகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் மகளிர் பல சமயம் வழிகாட்டுகிறார்கள். குறிப்பாக இந்தியா வில் கிராம இயக்கங்களில் மகளிர் தலைமை வகிக்கிறார்கள். நிலைத்து நீடிக்கக்கூடிய வேளாண் பழக்கங்களை ஊக்குவிப்பதும், சுற்றுச் சூழலையும், உடல்நலத்தையும் பாதிக்கவல்ல தீவிர ரசாயன உரங்களை, பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளை சார்ந்திருக்கும் விவசாய நடவடிக்கைகளைப் பெருமளவில் மேற்கொள் வதை எதிர்ப்பதும் இந்த இயக்கங்களின் நோக்கம். இந் நிலையை உலகெங்கும் அதிகரிக் கச் செய்து, பெண்களுக்கு ஊக்கமளித்து சுற்றுச் சூழலை பாதுகாக்க உலக நாடுகள் விழைய வேண்டும் என்று அறிக்கை கூறுகிறது.

(UNFPA (ஐ.நா. மக்கள் தொகை நிதியம்) - வளரும் நாடுகளுக்கு மக்கள் தொகை உதவி வழங்கும் மிகப் பெரிய பல தேச அமைப்பு.)

ஆண்டுக்கு ஒரு மீட்டருக்கு மேல் இறங்கி வருகிறது.

அடுத்த இமாலயப் பிரச்சனை தண்ணீர் தரக் குறைவு. உலகில் 100 கோடி மக்களுக்கு மேல் சுத்தமான நீர் கிடைப்பதில்லையாம்! வளரும் நாடுகளில் 90 - 95 சதவீத சாக் கடைத் தண்ணீரும், 70 சதவீத ஆலைக் கழிவு களும் சுத்திகரிக்கப்படாமல் தரை நீர் நிலைக் குள் கொட்டப்படுகின்றனவாம். இதனால் இவை நிலத்தடி நீரை மாசுப்படுத்துகின்றன. மேலும் பல தொழில் வள நாடுகளில் ரசா யன உரம் பூச்சிக் கொல்லி கழிவுகள், அமில மழை ஆகியவை நீர் சப்ளையை மாசுபடுத்து கின்றன.

இந்தத் தண்ணீர்ப் பிரச்னைக்கு உப்பு நீக்கம், பனிப் பாறைகள் மூலம் நீர் போன்ற தொழில்நுட்ப ரீதியிலான தீர்வுகள் மிகக் குறைவான பலனையே அளிக்கக்கூடும் என்று அறிக்கை கூறுகிறது.

உணவு சப்ளையை அறிக்கை குறிப்பிடு கையில், இந்தப் பிரச்னை வளரும் நாடு களில்தான் அதிகம் காணப்படுகின்றது. அங்கு மக்கள் தொகை பெருக்கத்திற்கு இணையான உணவு உற்பத்தி இல்லை என்றும் அந் நாடுகளில் பற்றாக்குறையை நிரப்ப போதிய உணவை இறக்குமதி செய்யவும் இயலாத நிலைமை நீடிக்கிறது என்றும் கூறுகிறது.

உலகின் உணவு உபயோகத்தில் மொத்தம் பதினைந்து பயிர்கள் பிரதான இடம் வகிக்கின்றன. அவற்றில் மூன்று அரிசி, கோதுமை, சோளம். இவை உலகில் 400 கோடி மக்களுக்கு உணவாகிறது.

இதில் மண் வளச் சீர்கேடு, கடும் தண் ணீர்ப் பஞ்சம், பொருத்தமற்ற விவசாயக் கொள்கைகள் உலக உணவு உற்பத்தியை பெருமளவில் பாதிக்கச் செய்திருக்கிறது. 1990-ம் ஆண்டிலிருந்து உள்நாட்டு விவசா யப் பயிர்களின் பல்வகைப்பட்ட பயிர் களில், மரபு இனங்கள், சுமார் முக்கால் பாகம் சுற்றுப்புற நாசத்தினால் இழக்கப் பட்டு விட்டன. மரபையே குழிதோண்டி புதைத்து விட்ட நிலை! இந்த இழப்பு விகிதத் தைத் தடுத்து நிறுத்தாவிடில் அல்லது

பாதுகாக்கப்படாவிடில் 60,000 தாவர இனங்கள் வரை, உலகில் உள்ள இனங்களில் சுமார் கால் பாகத்தை 2025-க்குள் இழக்க நேரிடுமாம். ஐயகோ!

சமீபத்தில் கேரளாவில் சிகப்பு மழை பொழிந்தது இல்லையா? காரணத்தைக் கண்டு பிடிக்க திருவனந்தபுரத்தில் உள்ள 'எர்த் சயின்ஸ் ஸ்டடீஸ்' சென்டர், டிராபிகல் பொட்டானிக்கல் கார்டன் மற்றும் ரிசர்ச் இன்ஸ்டிடியூட் ஆகியவை ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டிருந்தன.

இந்தப் பரிசோதனையில் பூக்காத தாவரங்களின் இனவிருத்திக்குக் காரணமான ஜீவ அணு 'ஸ்போர்'தான் சிகப்பு மழையாக வந்திருக்கிறது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. மேகத்தில் இந்த 'ஸ்போர்' எப்படி இந்த அளவுக்குச் சேர்ந்தது என்பது விஞ்ஞானிகளுக்கே கேள்விக்குறியாக உள்ளது. ஆனால், உலக மக்கள் தொகை அறிக்கையைப் படிக்கும் பொழுது, தாவர இனவிருத்திகளுக்கு பூமியில் இடமில்லையென்றால் இப்படி வானத்தில் குடிபுகுந்து கொண்டனவோ என்று எண்ண வைக்கிறது.

கடல் மீன் இருப்புகளுக்கும் அபாயம் ஏற்பட்டுள்ளது. உலகின் வியாபார கடல் மீன் இருப்புகளில் மூன்றில் இரண்டு பங்குக்கு மேல் முழுவதும் பயன்படுத்திக் கொள்ளப்பட்டு விட்டனவாம்.

உணவு உற்பத்தியை இரு மடங்காக்கி விநியோகத்தை மேம்படுத்தி, சுற்றுச் சூழலை பாதுகாப்பதன் மூலம்தான் 2025-ல் இந்தக் கிரகத்தில் வசிக்கும் குறைந்தது 80 லட்சம் மக்களுக்கு உணவுப் பாதுகாப்புக்கு உறுதி செய்ய முடியும் என்று அறிக்கை முடிக்கிறது!

நாடுகள் தற்போதைய நில மற்றும் தண்ணீர் சிர்கேட்டுப் போக்கைக் கட்டுப்படுத்தி, தமது ஆதார வசதி அடிப்படையை பாதுகாக்க வேண்டும் என்றும், குறிப்பாக மேல் மண் மற்றும் நல்ல தண்ணீரைப் போற்றிக் காக்க வேண்டும் என்றும் இந்த அறிக்கை உலக நாடுகளுக்குப் பரிந்துரைக்கிறது. இதற்கு மக்களின் பங்கேற்பு, மற்றும் சர்வதேச ஒத் துழைப்பு தேவை என்பதையும் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

— ஷாந்தி

என்னுடைய சித்தி ஊரிலிருந்து வந்த போது, என்னிடம் புதுமையான, அலங்காரமான இரண்டு விளக்குகளைக் கொடுத்தார். அது பார்க்கவே கண்ணைப் பறிக்கும் அழகுடன் இருந்தது. அதில் விளக்கேற்றியவுடன் தீப ஒளிக்கும், அலங்காரத்திற்கும் கண்கொள்ளாக் காட்சியாக இருந்தது. அதன் இரகசியம் என்னவென்றால், அகல் விளக்குகளை (மண்ணால் ஆனது) நன்றாகத தண்ணீரில் முக்கி அலம்பி ஈரம் உலர்ந்த பின், முதலில் சிவப்பு பெயிண்டை அடித்து விட்டு, பின் மஞ்சள் பெயிண்டால்/வெள்ளை பெயிண்டால் புள்ளிகள், டிசைன் போட்டால் அழகாக இருக்கும். இப்போது என் தோழிகள்/உறவினர்களிடையே இந்த விளக்குகள் ரொம்பவும் பிரபலமாகி விட்டன.

– பிருந்தா ரமணி.



ஜொலிக்கும் பூ ஜாடிகள்

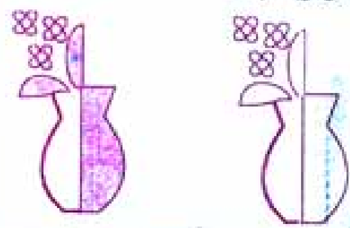
சாதாரண மண், பிளாஸ்டிக் அல்லது எவர்சில்வர் தம்ளர்கள் அல்லது வினோத வடிவில் உள்ள பூ ஜாடிகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அலுமினியம் தாளை (ALUMINIUM FOIL) கசக்கி பந்து போல உருட்டவும். இதை மெதுவாகக் கிழியாமல் பிரிக்கவும்.

கசங்கிய அலுமினியம் தாளை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ள பூ ஜாடி மீது நன்கு சுற்றவும். ஓரங்களை பாத்திரத்தின் உட்புறம் மடித்து விடவும்.

இதில் பூக்களை அலங்காரமாக அடுக்கி வைக்கும் போது, பூ ஜாடி பளபளவென்று ஜொலிக்கும்.

– உஷா ஸ்ரீகுமார்.



கர்ப்பத்திற்கு பிறகு,

ஸ்ட்ரெச் மார்க்குகள்

உங்களை இவ்வாறு

விளங்கச் செய்கிறது...

ஸ்ட்ரெச்நில் கொண்டு நீங்கள் அவைகளைத் தவிர்த்தாலே தவிர

- ஸ்ட்ரெச்மார்க் என்றாலே, உங்கள் சருமத்தின் மீது விகாரமான, **நிரந்தர** தழும்புகள்.
- கர்ப்பத்தின் **நான்காவது மாதத்திலிருந்து,** பிரசவம் வரை, **தினமும் இருமுறை** ஸ்ட்ரெச்நில் தடவுங்கள்.
- அரிப்பை கட்டுப்படுத்தி, எலாஸ்டிசிடியை அதிகரிக்க, ஸ்ட்ரெச்நில்லில் ஆறு **இயற்கை உட்பொருட்கள்** உள்ளன.
- ஸ்ட்ரெச்நில் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் **பாதுகாப்பானது** என்று மருத்துவக் குறிப்பீடுகள் தெரிவிக்கின்றன.



STRETCH NIL

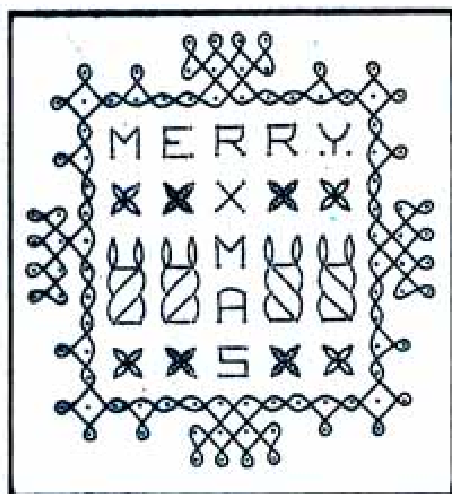
ஸ்ட்ரெச் மார்க்குகளைத் தவிர்ப்பதற்கான பிரத்யேக லோஷன்

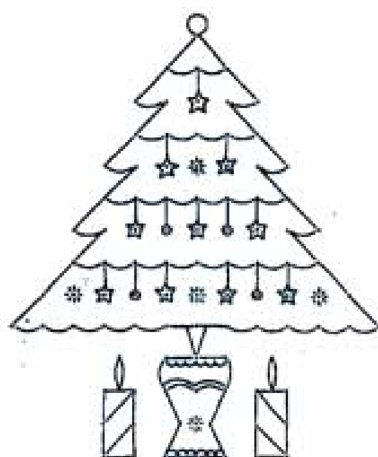
தாயாகப் போகிறவர்களின் சருமம் என்றும் இளமையுடன் விளங்க.

எச்சரிக்கை: ஒரு முறை ஸ்ட்ரெச் மார்க் வந்துவிட்டால், அதை குணப்படுத்த முடியாது.

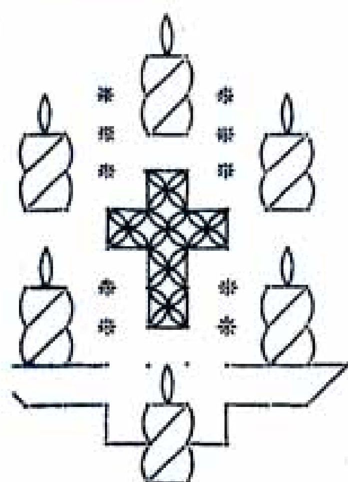
CODE/5230/1649-01 TAM

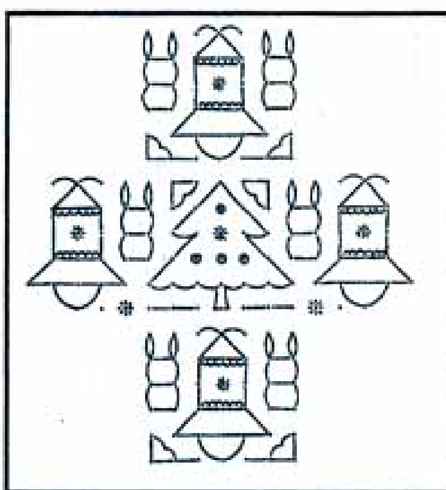
ஃபிக் பையோசயன்ஸஸ் லிமிடெட் வழங்கும் ஒரு தரம்வாய்ந்த தயாரிப்பு

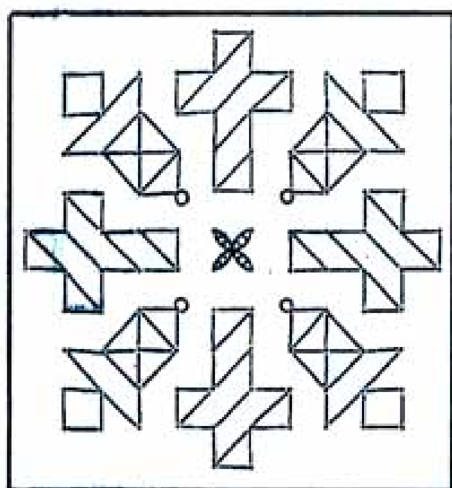


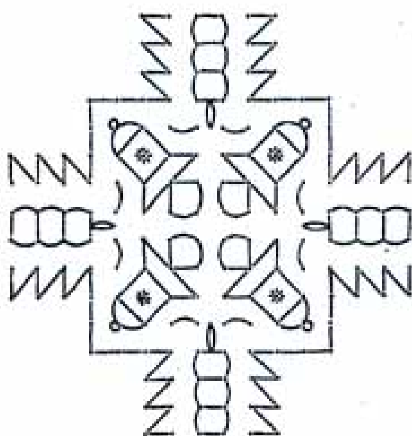


MERRY XMAS









- ஆர். சத்யவதி

உடம்பு சொல்வதைக் கேளுங்க!

யோகாசனப் பயிற்சியை ஆரம்பித்த போது ஆசனங்களை சொல்லிக் கொடுத்த எங்கள் ஆசிரியை அடிக்கடி சொல்வது –

"LISTEN TO YOUR BODY" என்ற தாரக மந்திரம்தான்.

யோசித்துப் பாருங்களேன்.

நம் உடம்புக்கு வரும் பல்வேறு பிரச்னைகளுக்கு முக்கிய காரணமே நாம் நம் உடம்பு சொல்வதைக் கேட்கத் தவறுவதுதானே!

ஓவர் வெயிட்டைக் குறைக்கிறேன் பேர்வழி என்று திடீர் ஞானோதயம் பெற்று நாம் ஒரேயடியாக வாக்கிங், மூச்சு வாங்க ஸ்கிப்பிங், வளைந்து நெளிந்து, குனிந்து, நிமிர்ந்து – பெரிய்ய ஸ்போர்ட்ஸ் வுமன் மாதிரி, எக்சர்சைஸ் செய்து வியர்த்து விறுவிறுக்க 'தொப்'பென்று சேரில் சாய்கிறோம்.

அங்கங்கே தசைப் பிடிப்பு. வலிகள் எல்லாமே பிரம்மாண்ட விஸ்வரூபமெடுத்து நம்மை ஒரு வாரம் படுக்கையில் தள்ளுகிறது. அத்துடன் உடற்பயிற்சியும் காற்றோடு போய் விடுகிறது.

தேவையா?

முதல் நாள் வாக்கிங்கோடு நிறுத்திக் கொண்டால் இந்த ஓய்ச்சல் வருமா?

முற்றிய மூங்கிலாய் விறைத்த உடம்பை ஏகத்துக்கு கசக்கிப் பிழிய அங்கங்கே ஏற்படும் லேசான வலிகளை மதித்து பயிற்சியை அத்தோடு நிறுத்திக் கொண்டால் அடுத்த நாள் இன்னும் அதிகமாகச் செய்ய முடியுமே.

"ஒற்றை வரட்டு ரொட்டி – வெள்ளரிக்காய் டயட்டிங் ஒரேயடியாகக் குதிக்க பசி காது அடைக்கும் கண்கள் சொருகும். வயிறு கூப்பாடு போடும். அதை லட்சியம் செய்யாமல் டயட் தொடர மூன்றாவது நாள் வாயுத் தொல்லையும் அசிடிட்டியும் வந்து வாட்டும். டயட்டும் காற்றோடு போகும்.

Fasting இலிருந்து Feastingக்கு குரங்காகத் தாவுவோம்.

அரை வயிற்றுக்கு ஆகாரம், கால் வயிறு தண்ணீர், கால் வயிறு காலி என்று விட்டால் உடம்புக்கு ஆரோக்கியம்.

ஆனால் வயிறு "போதுமே... ப்ளீஸ் உள்ளே தள்ளுவதை நிறுத்தேன்..." என்று அதன் பாஷையில் கெஞ்சுவதை யார் காதில் போட்டுக் கொள்கிறோம்?

சூப்பிலிருந்து ஆரம்பித்து ஐஸ்க்ரீம் வரை ஒன்றரை டஜன் ஐட்டம்களை வஞ்சனையின்றி வயிற்றுக்குள் தள்ளுகிறோம்.

பாழாய்ப் போன நாக்கு கேட்கிறதே...

முடிவு...

ஜீரணத் தொல்லை உடம்பில் நிரந்தர குடியுரிமை பெற்றுத் தங்கி விடுகிறது.

கண்களைத்தான் நாம் மதிக்கிறோமோ? அதுவும் இல்லை.

தூரப் பார்வை, கிட்டப்பார்வை எது வந்தாலும் கவலைப்படாமல், கண்டுகொள்ளாமல் கண்களை குறுக்கி, இடுக்கி, படிக்கும் பேப்பரை தூரத்திலோ மூக்கின் அருகேயோ வைத்துப் படித்தே அட்ஜஸ்ட் செய்து விடுகிறோம்.

முடிவில்,

ஏழாம் நம்பர் பஸ்ஸுக்கு பதில் ஒன்றாம் நம்பர்





பஸ்ஸில் ஏறிப் பாதை மாறிப் போய் ஞானோதயம் ஏற்பட்டு கண்டாக்டரிடம் போனால்,

''எப்படி இந்த அளவு மோசமாக வளர்த்துக்கிட்டீங்க?'' என்று அவர் கேட்க அசடு வழிகிறோம்.

சில சந்தேகங்கள் வந்தால் உடனே டாக்டரைப் பாருங்கள். மனதை நெருடியதை தைரியமாகக் கேளுங்கள். நம் சந்தேகங்களை பார்த்து அவர்கள் சிரிக்க மாட்டார்கள்.

''சாதாரண ஜலதோஷம்'' என்று நினைப்பது நிமோனியாகவும் மாறுகிறது.

"தொப்பை விழுந்து விட்டது பிரசவத்திற்குப் பிறகு'' என்று வெட்கி வெளியில் சொல்லாமல் இருக்கும் பெண்ணின் கர்ப்பப் பையில் குழந்தை அளவு கட்டி உட்கார்ந்திருக்கிறது.

"வெயிட் போட்டதால் வயிறு கனக்குதுன்னு நினைச்சேனே...'' கர்ப்பப் பையை இழந்து விட்டு அழுகிறாள் அவள்.

'முதுகு, தோள் வலி, கேஸ் ட்ரபிள்' என்ற சாதாரண அறிகுறிகளை அசட்டை செய்வதால் எத்தனை பேர் மாரடைப்பில் உயிரிழக்கிறார்கள் தெரியுமா?

ஆகவே, உங்கள் உடம்பின் பாஷையை, அவயவங்களின் சிணுங்கல்களைப் புரிந்து மதித்து நடக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

நாளை கோடாலியால் வெட்டி எறிய வேண்டியதை இன்றே நகத்தால் கிள்ளி எறியுங்கள்.

— உஷா



• படம் : ராஜ்

வாணலி ஆப்பமும் முள்ளங்கி சட்னியும்

எங்கள் வீட்டுக்கு வருபவர்கள் எல்லோரும் என்னிடம் செய்யச் சொல்லி சாப்பிடும் ஐட்டம் இந்த வாணலியில் ஊற்றும் ஆப்பமும், முள்ளங்கி சட்னியும்தான்.

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு,
புழுங்கலரிசி - 1 ஆழாக்கு,
தேங்காய் - 1 (சிறியது)
பெரிய தேங்காய் என்றால் ½ மூடி,
மா இஞ்சி - 100 கிராம்,
பாசிப் பருப்பு - ஒரு கரண்டி (அ) ஒரு கைப்பிடி அளவு.
கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு தலா 1 டீஸ்பூன்,
வரமிளகாய் - 2,
பெருங்காயம் சிறிதளவு.
பச்சை மிளகாய் - 4,
கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை சிறிதளவு.

செய்முறை :

சாயங்காலம் டிபன் செய்வதானால், காலையிலேயே பச்சரிசி, புழுங்கலரிசியை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து, தேங்காயைத் துருவி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அரைத்து, உப்புப் போட்டு, ஒரு அரை கரண்டி புளித்த தயிர் இருந்தால் ஊற்றிக் கலக்கி மூடி வைக்கவும்.

பின்னர் மாலையில் டிபன் செய்வதற்கு முன் மா இஞ்சியை தோல் சீவி

துருவி மாவில் கலக்க வேண்டும். நல்ல வாசனையாக, டேஸ்டாக இருக்கும். பிறகு கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு, வரமிளகாய், பெருங்காயம் தாளிதம் செய்து மாவில் சேர்க்க வேண்டும். கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்க வேண்டும். பாசிப் பருப்பை காலையிலேயே ஊறவைத்து, தண்ணீரை வடித்து விட்டு பருப்பை மட்டும் மாவில் கலக்க வேண்டும். அடிகனமான வாணலியை சூடுபடுத்தி ஒரு கரண்டி மாவை ஊற்றித் தேய்த்து எண்ணெய் விட்டு மூடி போட்டு மூடி, ஸிம்மில் வைத்தால் கரகரப்பான ஆப்பம் ரெடி ஆகும். மூடி வைக்காமல் இரண்டு புறமும் திருப்பிப் போட்டு எண்ணெய் விட்டு வார்த்தாலும் நன்றாக இருக்கும்.

இதற்கு முள்ளங்கி சட்னி தொட்டுக் கொள்ள அருமையாக இருக்கும்.

தேவையான பொருட்கள் :

இளசான முள்ளங்கி - 2,
பெரிய வெங்காயம் - 1,
தனியா - 1 டீஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு - 1½ டீஸ்பூன்,
வரமிளகாய் - 2 (காரம் தேவைக்கேற்ப),
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
வெந்தயம் - ¼ டீஸ்பூன்

செய்முறை :

முள்ளங்கி, வெங்காயம் நீங்கலாக மீதி பொருட்களை எண்ணெய் விட்டு வறுக்கவும். முள்ளங்கியைத் தோல் சீவி பொடியாக நறுக்கித் தனியாக வதக்கவும். பெரிய வெங்காயத்தையும் பொடியாக நறுக்கி பச்சை வாசனை போகும் வரை லேசாக வதக்கவும். பிறகு வெங்காயம் நீங்கலாக அனைத்தையும், மிக்ஸியில் நைசாக அரைக்கவும். கடைசியில் வெங்காயத்தைப் போட்டு இரண்டு சுற்றுச் சுற்றி ஒன்றிரண்டாக சட்னியில் கலக்கவும். இந்த முள்ளங்கி சட்னி இட்லி, தோசைக்கும் அருமையாக இருக்கும்.

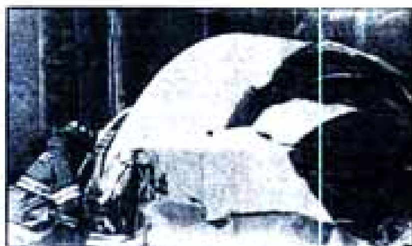
— ஷோபாலக்ஷ்மி.



• அமெரிக்க அதிபருடன்...

நியூஸ்

☞ இன்று உலகம் முழுவதும் "ஆந்த்ராக்ஸ்" பீதியில் நடுங்கிக் கொண்டிருக்க, வெளிநாடுகளிலிருந்து வரும் பார்சல் மற்றும் கனமான லெட்டர்களைப் பிரித்துப் பார்ப்பதா, வேண்டாமா என்ற தொல்லை தபால்துறை அலுவலகர்களுக்கு இனி இல்லை. இஸி.ஐ.எல் ராபிஸ் கேன் லிமிட் என்ற ஹைதராபாத் நிறுவனம் கண்டுபிடித்திருக்கும் ECR-419 என்ற எக்ஸ்ரே கண்காணிப்பு கருவி மூலம் மூடிய கவர்களுக்குள் பொடிகள் இருந்தால் உடனே எக்ஸ்ரே மூலம் கம்ப்யூட்டர் ஸ்கிரீனில் காட்டிக் கொடுத்து விடுகிறது. அதனால் வந்த கவர்களை பிரிக்காமலே ரசாயன பரிசோதனை சாலைக்கு அனுப்ப இந்தக் கருவி பெரிதும் உதவுகிறது. பொடிகளைத் தவிர கத்தி பிளேடு போன்ற உலோகப் பொருட்கள் மறைத்து வைத்திருந்தாலும் காட்டிக் கொடுத்து விடுவதால் இந்த மெஷினுக்கு ஏக கிராக்கி. வெளிநாடுகளிலிருந்தும் இந்த மெஷினை வாங்க நிறைய ஆர்டர்கள் வந்திருப்பதாக நிறுவனம் கூறுகிறது.



• விமான விபத்து

❍ இந்தியாவில் சர்க்கரை வியாதியின் சதவிகிதம் கூடிக்கொண்டே போவதாக மருத்துவர்கள் கணித்திருக்கிறார்கள். மகப்பேறு பெண்கள் கர்ப்பம் 28 - 32 வார வளர்ச்சியின் போது சர்க்கரை வியாதிக்கான ஸ்க்ரீனிங் டெஸ்ட் எடுத்துப் பார்க்கும் போது கருவை சுமக்கும் பெண்ணிற்கு அதிக அளவு சர்க்கரை என்று தெரிந்தால் கர்ப்ப காலத்தில் கொடுக்கப்படும் இன்சுலின் மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் தாய் மற்றும் கரு பாதிக்காமல் தடுக்கப்படுவதுடன் பிற்காலத்தில் குழந்தைக்கு சர்க்கரை வியாதி வராமலும் தடுக்க முடியும் என்பதைப் புதிதாக கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.



• ரஷ்ய பிரதமருடன்...

☞ இன்று ஆந்த்ராக்ஸ் பாக்டீரியாவில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தற்போது கொடுக்கப்படும் தடுப்பு மருந்து விஷத்தன்மை மற்றும் அதிக பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக உள்ளது. "டாக்டர் ராகேஷ் பட்னாகர்" மற்றும் "டாக்டர் யோகேந்த்ரா சிங்" என்ற இந்திய மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் ஆந்த்ராக்ஸிற்கு புதிய தடுப்பு மருந்து கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். குறைந்த விஷத்தன்மையும் பக்கவிளைவுகள் அதிகமில்லாத அதே சமயம் குறைந்த செலவில் தயாரிக்கக்கூடியது இது என்பதுதான் இதன் விசேஷம்.

கோடிக்கணக்கில் மக்கள் வாழக்கூடிய இந்தியா போன்ற பெரிய நாடுகளில் "தடுப்பு மருந்துகள்" மக்களை எளிதில் அடையக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும் என்பது முக்கியம். "பனாஷியா பயோடெக் லிமிட்" என்ற ஹெல்த் கேர் நிறுவனம் இந்தத் தடுப்பு மருந்தை அதிக அளவில் தயாரித்து மக்களை அடையச் செய்ய முன்வந்திருக்கிறது. புதிய தடுப்பு மருந்திற்கு உலக அங்கீகாரம் கிடைத்திருக்கிறது.

• பங்களாதேஷ்க்கிற்கு பாரிசீனர்



சாலட்


• இங்கிலாந்து பிரதமருடன்...


• அதிகம் மகசூல் தரும் பயிர்கள்


• அப்துல்கலாம்

இந்தியா வரவேற்றிருக்கிறது.

⊘ இந்திய உச்சநீதிமன்றம் மக்களின் உடல் நலம் கருதி பொது இடங்களான அரசு அலுவலகங்கள், நீதிமன்றம், பொது வாகனங்கள், மருத்துவமனைகள் கம்யூனிட்டி ஹால், கல்லூரி வளாகங்கள், நூலகம் போன்ற பொது மக்கள் கூடும் இடங்களில் புகைபிடிப்பதை முற்றிலும் தடைசெய்திருக்கிறது. மீறுபவர்கள் தண்டிக்கப்படுவார்கள். இதனைத் தொடர்ந்து தமிழ்நாட்டு அரசும் பான் பராக், குட்கா போன்றவைகளுக்குத் தடைவிதித்துள்ளது.

⬬ கேரள மாநில பாலக்காடு ஜில்லா தென்கிழக்கு நாடுகளிலேயே அதிஉயரமாக நெற்கதிர்கள் வளரக்கூடிய சீதோஷ்ண நிலை கொண்ட இடமாகும். இங்கே தமிழ்நாடு விவசாயக் கல்லூரி தலைமை "டீன்"னாக பணியாற்றி ஓய்வு பெற்ற விவசாய விஞ்ஞானி டாக்டர் பி. சந்திரசேகரன் தவளக்கண்ணன் மற்றும் செங்கலமா என்ற இருவகை நெல்மணிகளை "ஒட்டுமுறை" மூலம் இரண்டு புதுவிதமான நெல் பயிர்களை கண்டுபிடித்திருக்கிறார். இந்த புதுநெற் பயிர்கள் கதிருக்கு அதிக நெல் மணிகளை தரவல்லதாம். இதனால் தற்போது நிலவி வரும் நெல் உற்பத்தியைக் காட்டிலும் 50 சதவிகித உற்பத்தி பெருக இந்த புது நெற் பயிர்களைப் பயிரிட்டு பயன் பெறலாம் என்று கூறுகிறார்.

○ அமெரிக்க நீதித்துறை சிபாரிசின் பேரில் அமெரிக்கா - பாகிஸ்தானை சேர்ந்த லக்ஷர்- இ-தோய்பா மற்றும் ஜெயிஷ்-இ-முகமட் தீவிரவாத அமைப்புகளை உலக தீவிரவாத வரிசையில் சேர்க்கவிருக்கிறது. காஷ்மீர் எல்லை தீவிரவாதத்தில் இந்த இரண்டு அமைப்புகளின் பங்கு அதிகமாகி வருவது தெரிந்து பாரத பிரதமர் இதுநாள் வரை உலக நாடுகளிடம் எடுத்துக் கூறியும் கண்டு கொள்ளாமல் இருந்தது. செப்டெம்பர் தாக்குதலுக்குப் பிறகு விழித்துக் கொண்ட அமெரிக்கா தீவிர கண்காணிப்பிற்குப் பிறகு இன்று இதை ஒப்புக் கொண்டுள்ளது. அண்மையில் அமிர்தசரஸில் பேசிய இந்திய பிரதமர் பாகிஸ்தான் அதிபருடன் இனி பேசிப் பயனில்லை என்றும் காஷ்மீர் எல்லை தீவிரவாதம் முழுவதும் நின்ற பிறகுதான் பேச்சு வார்த்தை பயன்படும் என்றும் கூறினார். காஷ்மீர் பாரததேசத்தின் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும் என்றும் அதை விட்டுத் தர முடியாது என்றும் திட்டவட்டமாகக் கூறினார். அமெரிக்க முடிவை


• வெற்றிநடை - வடக்கு கூட்டணியினர்

○ அகில இந்திய "தலித்" மக்கள் தலைவர் திரு. ராம்ராஜ் தலைமையில் டில்லியில் உள்ள அம்பேத்கர் பவனில் ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட தலித் மக்கள் புத்த மதத்தைத் தழுவினர். திரு. ராம்ராஜ் தன் பெயரை உதித்ராஜ் என்று மாற்றிக் கொண்டார். பத்திரிகையாளரிடம் பேசுகையில்,

''எங்களைப் போன்ற வாழ்க்கையில் எல்லாவிதத்


'ஆந்த்ராக்ஸ்' கண்டுபிடிக்கும் கருவி

திலும் பிற்படுத்தப்பட்டோருக்கு சமூகத்தில் சமமான இடம் இல்லை. காலங்காலமாக நடந்து வரும் ஜாதி கொடுமையிலிருந்து உயர் குலத்தோர் மாறுவதாகத் தெரியவில்லை. ஜாதியில்லாத புதிய சமூகத்தைத்தான் நாங்கள் விரும்புகிறோம். எங்கள் கோரிக்கையை இந்திய அரசு கண்டுகொள்ளவில்லை. அதனால் நாங்கள் புத்தமதத்தைத் தழுவி வருகிறோம். தமிழ்நாடு மற்றும் கேரள தலித் மக்கள் 20,000த்திற்கும் மேற்பட்டோர் ஜனவரியில் நடக்கவிருக்கும் மற்றொரு மாநாட்டில் புத்த மதத்தைத் தழுவ இருக்கிறார்கள்" என்றார்.

❍ இந்திய பிரதம மந்திரி திரு. வாஜ்பாயி அவர்கள் வெளிநாட்டு சுற்றுப்பயணமாய் ரஷ்யா, அமெரிக்கா மற்றும் இங்கிலாந்து சென்றார். உலக நாகரீகமே தீவிரவாதத்தால் சிதைக்கப்பட்டிருப்பதால் ரஷ்யா மற்றும் சைனா இந்தியாவுடன் சேர்ந்து நின்று கைகொடுத்து உலக தீவிரவாதத்தை ஒடுக்க முன்வர வேண்டும் என்று ரஷ்ய தலைவர்களைக் கேட்டுக் கொண்டார்.

இந்திய - ரஷ்ய நட்புறவின் மூலம் வெகு நாட்களாக நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்த தமிழ்நாடு "கூடங்குளம் அணுமின்'' நிலையம் மீண்டும் துவங்கவிருக்கிறது. இதற்கான கோப்புகள் கையெழுத்திடப்பட்டன. அதே போல் உலக தீவிரவாதத்தை எதிர்த்து ''மாஸ்கோ வெளியீட்டு'' அறிக்கை கையெழுத்திடப்பட்டது. இதன் மூலம் ரஷ்ய நாடுகளிடையே பாதுகாப்பு ஒழுங்கு நிலைநிறுத்தப்படுவதுடன் ''மல்டி போலார் உலகத்''திற்கான புதிய ராக்கெட் தளம் உருவாக்க திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. இந்த முயற்சியில் அமெரிக்காவும் சேரும் என்ற நம்பிக்கை இருப்பதாக பிரதமர் கூறினார்.

❍ தற்போது இந்தியாவில் நிலவி வரும் தீவிரவாதத்தை ஒடுக்க ஐக்கிய கூட்டணி அரசு "பொடோ" சட்டத்தை ஜனாதிபதியின் ஆணை மூலம் அமுலாக்க முயன்று வருகிறது. இதனால் காஷ்மீர் மற்றும் வடகிழக்கு மாநில எல்லைப் பகுதியில் தீவிரவாத தாக்குதல்களைக் கணிசமாகக் குறைத்து தீவிரவாதிகளை சட்டத்தின் மூலம் ஒடுக்க முடியும் என்கிறார்கள். மனித உரிமை மீறலுக்கு இந்தச் சட்டம் வழி வகுக்கும் என்று எதிர்கட்சிகள் பலமான காரசார விவாதத்தில் இறங்கியுள்ளது. "குளிர்காலத் தொடர்'' முடிவில் இதன் முடிவு தெரியும்.

❍ பாரத ரத்னா புகழ் மற்றும் பிரதமரின் பிரதான அறிவியல் ஆலோசகராக பணியாற்றிக் கொண்டிருந்த டாக்டர் அப்துல்கலாம் பதவியிலிருந்து விலகிக் கொண்டு விட்டார். விண்வெளி ஆராய்ச்சி மற்றும் அணு ஆராய்ச்சியில் பலவித நுணுக்கங்களைப் புகுத்தியவர். அக்னி, பிருத்வி, திரிசூல், ஆகாஷ், நாக் போன்ற ஏவுகணைகள் உருவாக்கப் பெரிதும் துணை நின்றவர். இந்திய வளர்ச்சியில் இன்றியமையாத முக்கிய பங்குவகித்தவர்.

"வருங்கால இந்திய இளைஞர்களின் விஞ்ஞான ஆர்வத்தைத் தூண்டி அவர்களுக்குத் துணைநின்று உழைத்து லட்சிய இந்தியாவை உருவாக்கப் போவதுதான் இனி என் வாழ்க்கை லட்சியம்" என்று பத்திரிகையாளரிடம் கூறினார்.

பெங்களூரில் உள்ள "இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் சயன்ஸ்" ஐ.ஐ.எஸ்.ஸில் பேராசிரியர் பொறுப்பை ஏற்க விருக்கிறார். இந்தப் பொறுப்பான பதவிக்கு "பிரம்ம பிரகாஷ்" என்ற மறைந்த விஞ்ஞானியின் பெயரை வைத்திருக்கிறார்கள். மற்ற நாடுகள் இந்தியாவை குறைவாக மதிப்பிட முடியாது என்றும் இந்திய விஞ்ஞானிகள் "நியூக்கிளியர் அணுகுண்டு" உருவாக்கும் திறமை உள்ளவர்கள் என்றும் கூறினார்.

கோடி ஜனங்கள் வாழும் இந்தப் பாரத பூமியில இந்தியர்களின் புத்திசாலித்தனத்தால் நம்மிடம் உள்ள வளங்களை உபயோகித்து ஒற்றுமையுடன் உழைத்தால் இந்தியாவை "சூப்பர் பவராக" உருவாக்க முடியும் என்றும் வருங்கால இளைஞர்களுக்கு உற்சாக அறிக்கை விடுத்தார்.

✈ அமெரிக்கன் ஏர் லைன்ஸ் விமானம் ஜான் கென்னடி விமான தளத்திலிருந்து கிளம்பி சிறிது நேரத்திற்குள் விமானத்திற்குள் ஏற்பட்ட கோளாறால் வெடித்துச் சிதறி நியூயார்க் அருகில் வீடுகள் நிறைந்த இடத்தில் நொறுங்கி சிதறியது. விமானத்தில் இருந்த 260 பேரும் இறந்து விட்டனர். தீவிரவாதிகளின் சதியாக இருக்கும் என்று சந்தேகித்த அமெரிக்கா "வாய்ஸ் ரிகார்டரை" கேட்டபின் இது ஒரு விபத்து என்று கூறுகிறது. விபத்திற்கான காரணத்தைத் தீவிரமாக விசாரித்து வருகிறார்கள்.

❍ அமெரிக்க உதவியுடன் ஆப்கான் வடக்கு கூட்டணி வீரர்கள் தாலிபானின் முக்கிய இடமான காபூலை பிடித்தது. ஐந்து வருடங்களாய் தாலிபான் காட்டுமிராண்டி ஆட்சியில் பெண்களும், ஆண்களும் அனுபவித்த கொடுமைகளுக்கு இன்று விடுதலை கிடைத்து விட்டது. ஆப்கான் மக்கள் மகிழ்ச்சி வெள்ளத்தில் திளைத்திருக்கிறார்கள். ஐந்து வருடங்களுக்குப் பிறகுதான் முறையாக மக்கள் பாட்டு கேட்க உரிமை கிடைத்திருக்கிறது.

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்**

இந்த மாதம் எப்படி?

டிசம்பர் 2001



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் செவ்வாய் 11ல் சஞ்சரிப்பதால் இம் மாதம் உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு எதிர்பார்த்த இடமாற்றம் பதவி உயர்வு போன்றவை கிடைக்கக் கூடிய அறிகுறிகள் காணப்படும். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும் என்றாலும் கூட்டாளிகளிடம் இணக்கமான போக்கைக் கடைப்பிடிக்காவிட்டால் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படலாம். நிதானமாய் நடந்து கொள்ளுங்கள். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற முடியுமெனினும் அவசரம் கூடாது.

வியாபாரம் நல்ல வகையிலேயே நடைபெற்று மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடும். மாணவமணிகள் மிகுந்த சுறுசுறுப்புடன் பாடங்களில் கவனம் செலுத்தி வருவீர்கள். வகுப்புத் தேர்வுகளில் முன்னணியில் நிற்பீர்கள். ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் என்பதுடன் குடும்ப நிர்வாகத்திலும் நற்பெயர் கிடைத்து உற்சாகமூட்டும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் _ மனைவியிடையே இயல்பான அன்பும் பரிவும் நிலவி வரும். போட்டி, பந்தயங்களில் ஈடுபாடு வேண்டாம். தந்தை வழியில் மருத்துவச் செலவு உண்டு. மூன்றாவது மனிதரை உங்கள் குடும்ப விவகாரங்களில் தலையிட அனுமதிக்காதீர்கள். இல்லையேல் சிக்கல் ஏற்பட இடமுண்டு. திட்டமிட்ட பயணம் தடைபட நேரலாம். பல வழிகளிலும் தொழிலதிபர்களுக்குப் பணம் வருமென்றாலும் சில நேரங்களில் பணத்தட்டுப்பாடு நேரக்கூடும். யாருக்கும் எவ்விதமான வாக்குறுதியையும் கொடுத்து விடாதீர்கள். காப்பாற்றுவது கடினம்.

		சனி (வ)	குரு (வ) ராகு
செவ்வாய்	11.12.2001 - தனுசு - புதன் 15.12.2001 - தனுசு - சூரியன் 20.12.2001 - தனுசு - சுக்கி 30.12.2001 - மகர - புதன்		
கேது	சூரியன் சுக்கிரன் புதன்		

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் குரு பகவானையும் சனிக் கிழமைகளில் சனி பகவானையும் தொடர்ந்து வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் குறைந்து செழிப்பு கூடும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர, புத, சூரிய சஞ்சாரம் இம் மாதம் சுமாராக உள்ளது. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அதிருப்தியான சூழ்நிலை நிலவக்கூடும். உயர் அதிகாரிகளின் கோபத்துக்கு ஆளாகக் கூடும். உங்கள் வேலைகளில் மிகக் கவனமாக இருங்கள். தொழிற் பிரிவினர் சில சிக்கல்களைச் சந்திக்க நேரும் என்றாலும் செய் தொழில் பாதிக்கப்படாது. மாணவமணிகளுக்கு மாத முற்பகுதியில் இருக்கும் சுறுசுறுப்பு பிற்பகுதியில் குறையக்கூடும். சோர்வுக்கு இடங்கொடாதீர்கள்.

வியாபாரம் குறைசொல்ல முடியாத அளவில் ஓரளவு நல்ல முறையிலேயே நடந்து வரும். வாடிக்கையாளர்களுக்கு அதிகம் கடன் கொடுப்பது நல்லதில்லை. கலைஞர்களுக்கு சில புதிய வாய்ப்புகள் அமைந்து திருப்திதரக்கூடும். பெண்களுக்குக் குடும்பத்தில் சிக்கல்கள்

எதுவும் இருக்க வாய்ப்பில்லை என்பதால் எளிதாக நிர்வாகத்தை நடத்திச் செல்வீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி யிடையே சுமுகமான போக்கு தோன்றும். பெண்களால் சில பிரச்னைகள் ஏற்பட இடமுண்டு. எச்சரிக்கையுடன் பழகுவது அவசியம். ஞாபகமறதியால் சில சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். தாயாருடன் மனக்கசப்பு ஏற்படக்கூடும். குழந்தைகளுக்கு மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரலாம். தூரத்து உறவினரைத் தேடிச் சென்று சந்திப்பீர்கள். தூக்கமின்மை, அலைச்சல் உண்டு. பழைய நண்பர் ஒருவருக்கு உதவ நேரும். வழக்குகளில் உங்களுக்குச் சாதகமான தீர்ப்பு கிடைக்கும்.

நீங்கள் இராகு, கேதுவுக்கு ப்ரீதியாக துர்கா தேவிக்கு தீபமேற்றி வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் பிரச்னைகள் அகலும். சௌபாக்யம் ஏற்படும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர் பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் 6-ஆம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் நற்பலன்களை உடனடியாக எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காண முடியும். கூட்டுத் தொழில் மிகச் சிறப்பாக அமையும். மாணவமணிகளின் படிப்பார்வம் பெற்றோரைப் பரவசம் கொள்ள வைக்கும்.

வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடந்து வரும். உணவுப் பொருட்கள் விற்பனை சிறப்பான லாபம் தரக்கூடும். கலைஞர்களுக்கு வருமானத்தில் குறைவிருக்காது என்றாலும் புதிய வாய்ப்புகள் அமைய இடமில்லை. பெண்கள் எல்லா வகையிலும் சிறப்பான முன்னேற்றத்தைக் காண்பது சாத்தியமாகும். ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கையும் மகிழ்ச்சி தரும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் மனைவி யிடையே இனிமையான போக்கு நிலவி வரும். அவ்வப்போது ஓரிரு சிக்கல்கள் தோன்றவே செய்யும். உறவினர்களிடம் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். தேவையில்லாமல் பணம் கேட்டுத் தொல்லை தருவார்கள். வழக்குகள் வெற்றி பெறும் சூழ்நிலை உண்டு. சுப விசேடங்கள் தொடர்பான கடிதத் தொடர்பு திருப்திகரமாக இருக்காது. எழுத்தாளர்கள் கூடுதலான வருவாயையும் வரவேற்பையும் பெறுவதற்கு இடமுண்டு. ஆனால் எதிலும் தாமதம் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியாது. சிலருக்குப் பெண்களால் நன்மை உண்டாக வழியுண்டு. என்றாலும் மாத இறுதியில் சிலருக்குப் பெண்களாலேயே தொல்லையும் உண்டாக சந்தர்ப்பம் ஏற்படும்.

நீங்கள் தினமும் ஆலயங்களுக்குச் சென்று நவக்கிரகங்களை வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் கஷ்டங்களிலிருந்து விடுபட்டு நிம்மதியைக் காண்பீர்கள்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 _ ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

செவ்வாய் எட்டாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதால் உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு வழக்கமாக உள்ள பணிகளைத் தவிர வேறு முக்கியமான மாற்றங்கள் எதுவும் இப்போது ஏற்படாது. தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடும். என்றாலும் கணக்குகளில் கவனம் தேவை. மாணவ மணிகளுக்குச் சோர்வு நீங்கி சுறுசுறுப்பாக இயங்கும் சூழ்நிலை ஏற்படும்.

கலைஞர்கள் தொடர்ச்சியான முயற்சிகளின் பேரில் மாதக் கடைசியில் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற முடியும் என்றாலும் அது பொருளாதார உயர்வைத் தருவதற்கில்லை. வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடக்கும் என்றாலும் தீவிர கண்காணிப்பு இல்லாவிட்டால் பொருள்கள் களவு போக நேரலாம்.

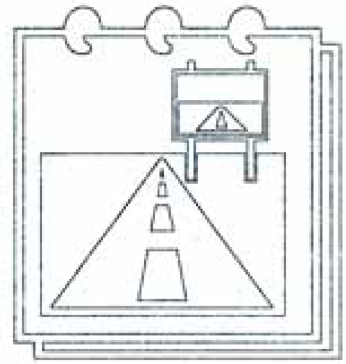
குழந்தைகளுக்கோ, பெரியவர்களுக்கோ டானிக் அல்லது மருந்து ஒரு கோர்ஸாகத் தர வேண்டிய பட்சத்தில் என்றைக்கு மருந்து கொடுக்க அல்லது குடிக்க ஆரம்பித்தீர்களோ அந்தத் தேதியை அந்தப் பாட்டிலில் குறித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எத்தனை நாள் மருந்து சாப்பிட்டோம் என்று கணக்கிட வேண்டிய வேலை சுலபமாகும்.

- ஆர். மீனாட்சி.



பள்ளியில் முதலுதவி, தவறான பழக்கம், நல்ல பழக்கம், சாலை விபத்து இவற்றைப் பற்றி சார்ட் தயாரிக்கச் சொல்லி, பார்த்து விட்டு திரும்பத் தந்து விட்டார்கள். அதை மடக்கி எறிய மனம் வராமல் படிக்கும் அறையில் மாட்டி விட்டேன். தினமும் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்கின்றனர். வரும் குழந்தைகளும், இது என்ன, அது என்ன என்று ஆவலாய் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளும் போது நிறைவாய் உள்ளது.

- கி. ஐசுவர்யா.



குடும்பத்தில் ஓரிரு சச்சரவுகள் நேருமென்றாலும் அவற்றைச் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து பெண்கள் நற்பெயர் பெற இடமுண்டு.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே கலகலப்பும் சலசலப்பும் கலந்து காணப்படும். அரசாங்க வழியிலான நண்பர்களின் உதவி சிலருக்கு அமையக்கூடும். குழந்தைகளுக்கு மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரும். முதியவர்களின் உடல்நலத்திலும் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். போட்டிகள், பந்தயங்கள் வெற்றி தராது. புகழ்மிக்க சில பெரியவர்களின் சந்திப்பு நேரும். சகோதரவழியில் செலவுகள் உண்டாக வாய்ப்புண்டு. சிலருக்குப் புதிய வாகனங்கள் வாங்கும் வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணா மூர்த்திக்குக் கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் துயரங்கள் குறையும். சுபிட்சம் ஏற்படும்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம்; உத்திரம் 1-ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சூரியனும், தனஸ்தானாதிபதி புதனும் சேர்ந்திருப்பதால் உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நற்பலன்களைப் பெறுவீர்கள். என்றாலும் சகபணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பு கிடைக்காமல் உங்கள் வேலை பளு கூடும். தொழிற்பிரிவினர் சுமாரான வளர்ச்சி நிலையைக் காண்பீர்கள். வருமானமும் திருப்தி தரும் வகையில் அமையும். என்றாலும் சில தடங்கல்களும் அவ்வப்போது குறுக்கிடக்கூடும். மாணவ மணிகள் சுறுசுறுப்பாக இயங்கி பாடங்களில் மிகுந்த ஈடுபாடு காட்டுவீர்கள்.

கலைஞர்கள் சிறந்த நிறுவனங்களிலிருந்து சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறும் நிலையுண்டு. வியாபாரம் திருப்திகரமாகவே நடைபெறும். குறிப்பாக பொன் நகை ஆயத்த ஆடைகள் வியாபாரம் சிறப்பாக நடைபெற இடமுண்டு. பெண்களுக்குப் புத்தாடைகள் அணிந்து மகிழும் வாய்ப்புடன், உறவினர் வீடுகளுக்குச் சென்று விருந்து உண்டு மகிழும் நிலையும் சேர்ந்து மகிழ்ச்சி தரக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே இணக்கமான போக்கு நிலவி வரும். தந்தையின் உடல் நலம் திருப்திதரக்கூடிய நிலையில் தேறும். குடும்பத்தில் யாரேனும் ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவு தவிர்க்க முடியாததாக இருக்கும். குடும்பத்துடன் ஆலய தரிசனம் செய்து வர ஒரு பயணத்தை மேற்கொண்டு சென்று வருவீர்கள். சிலருக்குக் குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்படும். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் சிக்கல் எதுவும் இருக்க வாய்ப்பில்லை. அரசாங்க வழியில் சிலர் அனுகூலங்களைப் பெற முடியும். சிலருக்கு திருமண வாய்ப்பு கைகூடும். அலைச்சல் கூடுதல் என்பதால் சிறிது குறைத்துக் கொள்வது சிறப்பாகும்.

நீங்கள் ஆலயத்திலுள்ள நவக்கிரக சந்நிதியில் உள்ள கேதுவுக்கு அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வருவது நல்லது. ஜோதிடரின் ஆலோசனையின் பேரில் உங்கள் இல்லத்தில் சர்ப்ப சாந்திக்குரிய பூஜை ஒன்றைச் செய்வதும் உங்கள் கவலைகளைப் போக்கி, களிப்பை ஏற்படுத்தும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

யோககாரகன் சுக்கிரனும், இராசிநாதன் புதன் சஞ்சாரமும் அனுகூலமாக தெரிகின்றது. உங்கள் அன்றாடப் பணிகளை ஒழுங்காகச் செய்து உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெற்று மகிழ்ச்சியும் அமைதியும் அடைய முடியும். வேறு மாற்றங்கள் எதுவும்

தட்டை செய்ய பிளாஸ்டிக் பேப்பரை உபயோகப்படுத்துகிறோம் அல்லவா? அதை விட அழகாக தட்டை ஈஸியாக வர வெண்ணெய் கட்டி வரும் மெலிதான ஆயில் பேப்பரில் தட்டையை தட்டிப் பாருங்கள். வெகு லாவகமாக தட்டையை கையில் எடுத்து, எண்ணெயில் போட லாம்.

- ஐஸ்வர்யா.



இப்போதில்லை. மாணவமணிகளுக்குக் கவனக்குறைவால் சில தவறுகளைச் செய்யும் நிலை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. எனினும் மாதப் பிற்பகுதியில் இக்குறை நீங்கும். தொழிற்பிரி வினர் ஓரளவு வளர்ச்சி நிலையைக் காணக் கூடும் என்றாலும் வருவாயில் உயர்வெதுவும் இராது.

வியாபாரம் கவலை தரக்கூடிய அளவில் மிகக் குறைவாக இல்லாமல் சுமாராக நடை பெற்று வரக்கூடும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அமைய வாய்ப்பில்லை என்றா லும் உங்கள் வழக்கமான வாழ்க்கை வசதிகள் எதுவும் குறைந்து விடாது. குடும்பத்தில் எல்லா நிகழ்ச்சிகளுமே இனிய முறையில் நடைபெற்று வருவதன் காரணமாக பெண்களுக்கு மிகுந்த மனத்திருப்தி அடையும் நிலையுண்டு. குடும்ப நிர்வாகமும் சிறப்பாக அமையும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி யிடையே சுமுகமான போக்கே நிலவி வரும். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். அரசு அதிகாரிகளின் தொடர்பு சில அனுகூலங்களை ஏற்படுத்தித் தரும். மகன் வழியில் சுபச் செலவு ஏற்பட இடமுண்டு. புத்தாடை, ஆபரணங்கள் சேர்க்கை உண்டாகும். வயிற்று வலி சிலருக்குத் தொல்லைதரக்கூடும். சிலருக்குக் காது வலி, பல் வலி போன்ற உபாதைகள் ஏற்படக்கூடும். புதிய மனிதர்களின் அறிமுகம் உண்டு. குறிப் பாக பிற மொழி பேசும் ஒருவரால் அனுகூலம் ஏற்பட இடமுண்டு.

நீங்கள் தினமும் தவறாமல் ஆலயங் களுக்குச் சென்று நவக்கிரகங்களை வழிபட்டு வருவதும், கோளறுபதிகம் பாடல்களைப் படித்து வருவதும் உங்கள் கவலைகளைப் போக்கி, களிப்பைத் தரும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர, சூரிய, புத, சஞ்சாரத்தால் இம் மாதம் உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறுவதில் தடங்கல் ஏற்படுமாயினும் தொடர்ந்து முயன்றால் வெற்றி கிடைக்க வழியுண்டு. சகபணியாளர் களின் ஒத்துழைப்பு கிடைக்கும். தொழிற்பிரி வினர் வளர்ச்சி நிலையை எட்ட முடியும். வரு வாய் திருப்திகரமாகவே அமையும். மாணவ மணிகளின் செயல்பாடுகள் எல்லா வகை யிலும் திருப்தி தருவதாக அமையும். பாடங் களில் தீவிர கவனம் செலுத்தி வருவீர்கள்.

வியாபாரம் திருப்திகரமாகவே நடை பெறும். ஆயத்த ஆடை, இனிப்பகங்கள் வியா பாரம் கணிசமான லாபம் தரக்கூடும். கலைஞர்களின் தொடர்ச்சியான முயற்சிகள் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்றுத் தரும். புகழும் பெருமையும் கூடும். இசை, நடனம் ஆகிய துறைக் கலைஞர்கள் கூடுதல் வாய்ப்பு களைப் பெற முடியும். பெண்கள் பல வகை யிலும் மகிழ்ச்சியடைவீர்கள். குடும்ப நிர்வாகத் தில் நற்பெயர் கிட்டும். வெள்ளைக் கல் பதித்த ஆபரணம், பச்சை நிறப் பட்டுப் புடவைகள் ஆகியவற்றை வாங்கி மகிழும் யோகம் சிலருக்கு ஏற்படும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி யிடையே குதூகலமான போக்கு நிலவி வரும். வயதில் மூத்தவர்களின் அறிவுரையைக் கேட்டு நடப்பது அவசியம். உறவினர் சந்திப்பு சுப நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றிய பேச்சு வார்த்தை களுக்கு உதவும் வகையில் அமையும். சிலரது காதல் விவகாரங்கள் திருமணத்தில் முடியும் வாய்ப்பு உண்டு. பெரிய மனிதர்களின் நட்பு ஏற்படும். அவர்களது பாராட்டுக்களும் கிடைக்கக்கூடும். ஆலய தரிசனம் உண்டு. உற வினர் வீடுகளில் நடைபெறும் சுபவிசேடங் களில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்புண்டு. மனைவியின் உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்த நேரும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனி பகவா னுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து அதை உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு விநியோ



ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி ஸ்ரீ விரஜா காலபைரவர் தேவஸ்தானம்

அபராஜிதபுரி, சோழிங்கநல்லூர், சென்னை - 600 119.
☏ : 4501404.

ஸ்ரீ சிருங்கேரி, ஸ்ரீ காஞ்சி மஹாஸ்வாமிகள் ஆசிகளுடன்
குலதேவதா ப்ரீதி பூஜையும் ஸ்ரீ ராகு, கேது, செவ்வாய், சனி தோஷ பரிகார பூஜை மற்றும் ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா, ஸ்ரீ வீர சரபேஸ்வரர் மஹாயாகம் 29.12.2001 சனி காலை 7 மணி முதல் மாலை 3 மணி வரை

அழைப்பிதழ்

ஆயுள் காரகனான ஸ்ரீ சனீஸ்வர பகவான் எல்லோருடைய ஜாதக அமைப்பிலும், ராகு–18 வருஷம், கேது–7, சனி–19 வருஷம் என்று 44 வருஷங்கள் ஆட்சி செய்கிறார். அன்றாட வாழ்வில்ராகுகாலம், எமகண்டம் சனியின் காலமே ஆகும். சனியின் கோரைப் பற்களாக திகழ்வது ராகுவும், கேதுவும். சனியின் அம்சமாக விளங்குவது செவ்வாய் ஆகும். இந்த நான்கு கிரகங்களும் உக்ர குணமுடையவை என்பதால் இவர்களை ப்ரீதி செய்து உத்தம பலன்களை பெறுவது நன்மைகளைத் தரும்.

இந்துக்கள் அனைவருக்கும் வம்ச வம்சமாக ஒரு குல தெய்வம் உண்டு. வருஷத்துக்கு ஒருமுறையாவது குலதெய்வ பூஜை செய்ய வேண்டும். வேலை விஷயமாக வெளியூர்களிலும் வெளிநாடுகளிலும் வாழ்பவர்கள் குலதெய்வ பூஜைகளையும், பித்ருக்களுக்கு செய்ய வேண்டிய திதி, சிரார்த்தம், தர்ப்பணம் இவற்றையும் செய்ய முடியுமால் உள்ளனர். இதனால் – அகால விபத்து, அக்னி, மின்சாரம், நெருப்பு இவற்றினால் துன்பம் உண்டாகுதல் பயண காலத்தில் மரண பயம், குடும்பத்தில் கலகம், பிரிவு, பீதி, பைத்தியம் பிடித்தல், விஷ வ்யாதிகள் தோன்றுதல், மரணப்படுக்கையில் படுத்தல், கல்யாணத் தடை, புத்திரப் பேறு இன்மை, வேலை கிடைக்காமல் வருந்துதல், வழக்குகளில் மாட்டுதல், சிறைவாசம் அனுபவித்தல், கெட்ட எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் போன்ற தீய செயல்களுக்கு ஆளாகி வருகின்றனர்.

கலிகாலமான இன்று யுத்த பயம், விஷக்கிருமி பயம், புதுப்புது வியாதிகளால் பயம் இப்படி எண்ணற்றக் கஷ்டங்கள் திகழ்ந்து வருகின்றன. மேலும் சுய முயற்சியினால் ஒருவன் முன்னேறும்போது அவன் எதிரிகள் செய்யும் ஏவல், பில்லி, சூன்யம் அபிசாரகர்மா துஷ்ட தேவதை ப்ரயோகம், சத்ருபயம், மரணபயம் என்று பலவஞ்சனைகளை அன்பர்கள் அனுபவித்து வருகின்றனர். இத்தகைய சங்கடங்களிலிருந்து விடுபட்டு சாந்தியாக வாழ்வதற்காக வேண்டி 29.12.2001 அன்று நடைபெறும் பரிகார பூஜையிலும், ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா, ஸ்ரீ வீரசரபேஸ்வரர் யாகத்திலும் அன்பர்கள் கலந்து கொண்டு பயன் பெறலாம்.

உபயம்

பரிகார பூஜை – ரூ.1200.00, யாக பூஜை – ரூ.10000.00, பித்ருக்கள் நினைவாக அன்னதானம் – ரூ. 2000, குலதெய்வம் நினைவாக புஷ்ப அலங்காரம் – ரூ. 2000.00. உபய தொகைக்கான A/c Payee Draft ஐ SRI PRATHYANGIRA ASHRAM TRUST என்ற பெயருக்கு எடுத்து உபயதாரர்களின் பெயர், குடும்பத்தினர் பெயர், நட்சத்திரம், கோத்திரம், குறைபாடுகள் இவற்றை எழுதி கோயில் முகவரிக்கு அனுப்பி ரசீது பெற்றுக் கொண்டு பூஜைகளில் நேரில் கலந்து கொள்ளலாம். வெளியூர் உபயதாரர்களுக்கு பதிவுத் தபாலில் பிரசாதம் அனுப்பப்படும்.

குறிப்பு: மஹாலக்ஷ்மி, அன்னபூரணி, வராஹி, சரபேஸ்வரர், பஞ்சமுக ஆஞ்சநேயர், பாலமுருகன், ஐயப்பன் சந்நிதிகள் நிர்மாணிக்கும் பணியில் கைங்கர்யம் செய்ய விருப்பம் இருப்பவர்கள் தொடர்பு கொள்க.

கம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் கவலைகள் நீங்கும். களிப்பு பொங்கும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 – ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

செவ்வாய் நான்காமிடத்தில் அனுகூலமாக சஞ்சரிப்பதால் உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான எல்லா விஷயங்களிலும் மிகச் சிறப்பான நற்பலன்களை எளிதில் பெற்று மகிழும் நிலை உண்டு. உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் வருமானங்களும் பெருகும். இவையாவும் மாதப் பிற்பகுதியில் அமையக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர், சோதனைகள் விலகி சுபிட்சமான நிலையைக் காண்பீர்கள். வருவாய் மகிழ்ச்சி தரும். பெண்களுக்கு மாத முற்பகுதியில் குடும்ப நிர்வாகத்தில் சில சிக்கல்கள் இருந்தாலும் அவை சமாளிக்கப்பட்டு மாதப் பிற்பகுதியில் நிம்மதி அடைவீர்கள். உடல்நலத்தில் மட்டும் கவனம் தேவை.

மாணவமணிகள் எதிர்வரும் தேர்வுகளில் முன்னணி நிலை பெற இப்போதே கடுமையாக முயற்சி எடுத்து வருவீர்கள். வியாபாரத்தில் திருப்திகரமான போக்கு காணப்படும். கலைஞர்கள் சக கலைஞர்களின் போட்டிகளையும் மீறி, ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே இனிய சூழ்நிலை நிலவி வரும். சுபவிசேடம் குறித்த கடிதம் ஒன்று வந்து மகிழ்ச்சியூட்டும். தாய் வழி உறவினர்க்கு சுபச் செலவு செய்ய நேரும். பயணங்கள் ஓரிருமுறை நேரும். இருந்தாலும் பொருளாதார நிலையில் அதிருப்திகரமான நிலையே தோன்றக்கூடும். பணம் பல வழிகளில் வந்தாலும் செலவுகள் மிகுதி என்பதால் தட்டுப்பாடு நேரக்கூடும். தந்தை வழியில் மருத்துவச் செலவு நேரும். மகன் அல்லது மகள் வழியில் சிறு மனக்கலக்கம் தோன்றி மறையும். எதிர்பாராத ஓரிரு அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகளில் தன வரவுக்கு இடமுண்டு.

நீங்கள் வியாழக் கிழமைகளில் நவக்கிரக சந்நிதியிலுள்ள குரு பகவானுக்கு அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் சிரமங்கள் குறையும். செழிப்பு கூடும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இம்மாதம் முக்கிய கிரக சஞ்சாரங்கள் அனுகூலமாக இல்லை. உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறத் தடங்கல்கள் உண்டாகும். என்றாலும் தொடர்ச்சியான முயற்சிகளைச் செய்து வருவதன் மூலம் வெற்றி கிடைக்க வழியுண்டு. சகபணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பை நீங்கள் பெறுவது அவசியம். தொழிற்பிரிவினருக்கு தடைகள் நீங்கி வளர்ச்சிக்கு வழி ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. கலைஞர்களுக்கு அமையும் புதிய வாய்ப்புகள் பெருமையை ஏற்படுத்தித் தருவதாக அமையும்.

பெண்களுக்குக் குடும்ப நிர்வாகத்தில் நற்பெயர் கிடைக்கும் என்பதுடன் பட்டாடைகள் வாங்கி அணியும் யோகமும் சேர்ந்து களிப்பில் ஆழ்த்தும். மாணவமணிகளின் ஆழ்ந்த அக்கறையும், சுறுசுறுப்பான நடவடிக்கைகளும் எதிர்வரும் தேர்வுகளில் முன்னணி நிலையைப் பெற உதவக்கூடும். வியாபாரம் லாபகரமான முறையில் நடந்து மகிழ்ச்சி தரக்கூடும். என்றாலும் வேலையாட்களைக் கண்காணிப்பது அவசியம்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே களிப்பு நிறைந்த நிலையே காணப்படும். பொருளாதார நிலை திருப்தி தரகூடும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி நடைபெற வாய்ப்புண்டு. பெண்களுக்குப் பச்சை அல்லது நீலக் கல் பதித்த ஆபரணம் வாங்கி அணிந்து

கால் பாதங்கள் அடிக்கடி வெடித்துச் சிரமப்படுகிறவர்கள் கவனத்திற்கு :

வேசாக சுடும் நீரை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் சிறிதளவு எலுமிச்சை பழச்சாறு, எண்ணெய் கலந்து அதில் 20 நிமிடம் கால் பாதங்களை மூக்கி வையுங்கள். பின்பு பியூமிக்ஸ்டோன் மூலம் கால்களை தேய்த்துக் கழுவி விட்டு கிரீமைத் தடவுங்கள்.

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.



J.D. மேரேஜ் கேட்டரிங் சர்வீஸஸ்

உங்கள் மகள் கல்யாணம் நல்ல முறையில் சிறப்பாக வருபவர்கள் பார்த்து வியக்கும் வண்ணம் அனைவரையும் வரவேற்று கல்யாண பந்தி விசாரணை உட்பட உங்கள் வீட்டில் நாங்களும் ஒருவராக இருந்து உங்கள் மகள் கல்யாணம் எங்கள் வீட்டு கல்யாணம் போன்று சிரித்தமுகத்துடன் விருந்தினர்களை உபசரித்து வியாபார நோக்கம் இல்லாமல் செய்து கொடுக்கும் ஒரே புகழ் பெற்ற நிறுவனம் J.D.கேட்டரிங் ஒன்றுதான். கல்யாணம் செய்து கொடுத்த தம்பதிகள் குடும்பத்தினர்கள் அவர்கள் மகிழ்ச்சியை எங்களுக்கு வெளிப்படுத்தியதை நாங்கள் இங்கே சமர்ப்பிக்கின்றோம். நீங்களும் இந்த மாதிரியானவர்களின் மகிழ்ச்சியை பெற உடனே எங்களை அணுக வேண்டுகிறோம். நடுத்தர வர்க்கத்தினர் உங்கள் பட்ஜெட் என்னவென்று சொல்லிவிட்டால் நாங்கள் அதற்கு தகுந்த மாதிரி நல்ல முறையில் சிறப்பாக செய்து கொடுக்கிறோம். நம்முடைய பிராமண மற்ற சமூகத்தைச் சேர்ந்த வசதி குறைவான பல பெண்கள் திருமணத்தையும் ஒவ்வொரு வருடமும் 25 பேருக்கு குறையாமல் சமஷ்டி உபநயனம் மற்றும் கல்விக்காக ஒவ்வொரு வருடமும் 50 பேருக்கு 1000 வீதம் பணம் உதவி, பஸ் பயணிகள் நிழற்குடை (கான்கிரீட்) எங்களது சிறு தொண்டாக பொது மக்கள் எங்கள் பகுதியில் பயன்படும் வண்ணம் ஸ்ரீ குரு ராகவேந்திரா வித்யாலயா என்னும் மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியை மூன்று வருடமாக நடத்தி வருகிறோம். வருகிற மார்ச் மாதம் நான்காவது வருடமாக சமஷ்டி உபநயனம் எங்களது ஸ்ரீ குரு ராகவேந்திரா கல்யாண மண்டபத்தில் விமரிசையாக நடைபெற உள்ளது. சமஷ்டி உபநயனத்தில் பங்கு பெற விரும்புவோர் எங்களது நிறுவனத்தை தொடர்பு கொள்ள வேண்டுகிறோம். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தாம்பாளம், பஞ்சபாத்திர உத்திரணி, புடவை, வேஷ்டி, குமார போஜன வேஷ்டி, தங்க பூணூல் வெள்ளி பூணூல் 5 வகை சீர் பட்சணம் பருப்பு தேங்காய் 1 ஜோடி உட்பட ஒவ்வொருவருக்கும் தனிவாத்தியார் சம்பாவனை, வீடியோ, போட்டோ, 50 பேருக்கு மூன்று வேளை டிபன், காபி, சாப்பாடு, ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் தாம்பூலப் பை உள்பட ஏற்பாடு செய்து தருகிறோம். இது மாதிரி கடந்த மூன்று வருடமாக செய்து வருகின்றோம். இப்போது நான்காவது வருடம் வெற்றிகரமாக நடக்க உள்ளது. இதையெல்லாம் நான் செய்வதற்கு யாரிடமும் ஒரு ரூபாய் கூட நன்கொடை வாங்கியது கிடையாது. என்னுடைய வருமானத்தில் ஒரு பகுதியை இதற்காக செலவிடுகிறேன். இப்படி செய்வதற்கு உதவியவர்கள் யார் என்றால் எனக்கு கல்யாண சமையல் பொறுப்புகளை கொடுத்து உதவிய கல்யாண பெண்ணின் தகப்பனார் தாயார் அவர்களுக்கும், மாப்பிள்ளை வீட்டாருக்கும், என்னை அறிமுகப்படுத்திய அவர்களது நண்பர்கள், உறவினர்கள் அனைவருக்கும் 50 சாப்பாடுவரை ஆர்டர் கொடுத்த அனைவருக்கும் நான் செய்யும் இது மாதிரியான தர்ம காரியத்தின் மூலம் அவர்களது குடும்பம் எல்லா வகையிலும் மேன்மை பெறும்.



கல்யாணம் மற்றும் அனைத்து சுப காரியங்களுக்கும் நல்ல முறையில் குறித்த நேரத்தில் சுவையாக சுத்தமான முறையில் 50 நபர்களுக்கு மேல் டிபன், காபி, சாப்பாடு, டின்னர், சீர்வகைகள் ஆர்டரின் பெயரில் செய்து கொடுக்கப்படும்.

Dear Mr. Durai:

I hope you remember the wedding of my daughter Radha on October 22, 2001 at Sri Krishnaswamy Kalyana Mandapam for which your organization provided the excellent services, of course, under the able stewardship of your brothers and you personally.

This letter is in deep appreciation of the thoughtful services provided by you during the marriage celebration. The food, the ice cream, fresh fruit juice, sweets and the excellent services rendered with politeness by your staff were all very much appreciated by everyone at the marriage. They were even wondering how was it possible to make rava/mavu dosas to so many people at a time.

The vegetable display, again your speciality, was the centre of attraction.

You took care of several areas that helped us devote our attention to other aspects.

I wish you all the best in your endeavours to be the Number One in your field.

Thanking you once again and with very best wishes.

T.B. Gurumurthi
Plot No. 278, Flat No. 3, St. Anthony Road, Chembur, Mumbai - 71.

J.D. மேரேஜ் கேட்டரிங் சர்வீஸஸ்
Plot No. 13, E.B. காலனி, 3வது தெரு,
ஆதம்பாக்கம், சென்னை – 88.
Ph: 245 6035 245 0164 Cell : 98400 76035
E-mail: jdurai3900@indiayellowpagesnet.com
www.indiayellowpagesnet.com/jddurai

ஸ்ரீ குருராகவேந்திரா
கல்யாண மண்டபம்
சுவாமி நகர் முதல் தெரு,
உள்ளகரம், சென்னை – 91.
Ph:2420232, 2456035, 2450164
Cell : 98400 76035

வெகு விரைவில் கும்பகோணத்தில் (2002 ஜனவரி முதல்) எங்களது ஸ்ரீ குருராகவேந்திரா கல்யாண மண்டபம் சகல வசதிகளுடன் வாடகைக்கு கிடைக்கும்.

வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கி உப்பு தூவி கலந்து பத்து நிமிடம் கழித்துப் பார்த்தால் சிறிது நீர் விட்டிருக்கும். இப்போது கடலை மாவை சிறிது சிறிதாக தூவி கலந்து பக்கோடா செய்யுங்கள். (தண்ணீர் துளி கூட சேர்க்க வேண்டாம்) காற்றுப் புகாத டப்பியில் வைத்திருந்தால் மொறுமொறுப்பான தூள் பக்கோடா இரண்டு மூன்று நாள் வைத்திருந்தாலும் கெடாது.

_ பத்மஜா ராமகோபால்.



மகிழும் அதிர்ஷ்டம் சிலருக்கு அமையும். விலகிச் சென்ற உறவினர் விரும்பி வந்து உறவு கொண்டாடுவார்கள். புதுமணத் தம்பதிகள் சிலர் உல்லாசப் பயணம் சென்று வரும் வாய்ப்புண்டு. குடும்பத்தில் மருத்துவச் செலவு நேர இடமுண்டு. இயந்திரம், வாகனம் போன்றவற்றால் சிலர் நன்மையடையக்கூடும். பத்திரிகை, எழுத்துத் துறையினர் முன்னேற்றம் காண முடியும். பேச்சில் நிதானத்தைக் கடைப்பிடிப்பது அவசியம்.

நீங்கள் தினமும் காலையில் சூரியபகவானை வணங்கி ஆதித்ய ஹ்ருதய ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வருவதன் மூலம் உங்கள் கவலைகள் மறையும். களிப்பு தோன்றும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

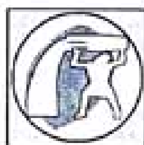
இம்மாதம் இராசிநாதன் சனி மற்றும் செவ்வாய் சஞ்சாரம் அனுகூல மாக இல்லை. உத்தியோகஸ்தர்கள் விருப்பமில்லாத இடமாற்றம் பெற்றுச் சோர்வடைய நேரும். எனினும் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெறுவதன் மூலம் சில மாற்றங்களைப் பெற முடியும். பொறுமையாக முயற்சி செய்வது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் தொழில் வழியில் வளர்ச்சி காண முடியுமாயினும் கூட்டாளிகளிடையே பிணக்கு ஏற்பட இடமுண்டு என்பதால் நிதானமாக நடந்து கொள்ளுங்கள். பெண்களுக்கு நிறைய நன்மைகள் உண்டாக வாய்ப்புண்டு. சிலர் வெள்ளை அல்லது நீலக் கல் பதித்த ஆபரணங்களை வாங்கி அணிந்து மகிழும் வாய்ப்பைப் பெறக்கூடும்.

வியாபாரம் சிறப்பாக நடைபெற்று முழு மன நிறைவைத் தரக்கூடும். ஜவுளி, மளிகை போன்றவை கணிசமான லாபம் தருவனவாகும். நல்ல நண்பர்களின் நட்பைப் பெற்று மாணவமணிகள் பாடங்களில் தீவிர அக்கறை செலுத்தி அனைவரின் பாராட்டுகளையும் பெறுவீர்கள். கலைஞர்களுக்கு சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடிய நிலை அமையும் என்றாலும் சக கலைஞர்களுடன் சுமுகமாகப் பழக முயலுங்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே இனிமையான போக்குக் காணப்படும். குடும்பத்தில் சுபவிசேடம் பற்றிய பேச்சு வார்த்தை நடக்குமாயினும் முடிவெடுப்பதில் தாமதம் ஏற்படும். குழந்தைகளுக்கு மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரும். சகோதர வழியில் மனக் கசப்பு ஏற்படக்கூடிய நிலையுண்டு. போட்டி, பந்தயங்களில் ஈடுபாடு கொள்ளாதீர்கள். ஏனெனில் அது விரயத்தையே ஏற்படுத்தும். முகத்தில் சிறு உபாதை அல்லது புண் போன்றவை ஏற்பட்டு குணமாகும். வேலை இல்லாதவர்களுக்கு வேலை கிடைக்கக்கூடும். கோபத்தைக் குறைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயப் பெருமானுக்கு வெண்ணெய், துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் துயரங்கள் மறையும். இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சனி, குரு, ராகு சஞ்சாரங்களால் இம் மாதம் உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெற முயன்றாலும் தடங்கலுக்குப் பிறகு வெற்றி கிடைக்கும். எனவே தொடர்ந்த முயற்சிகள் அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான சூழ்நிலை அமையக் காண்பீர்கள். மாணவமணிகள் உங்கள் திறமை வெளிப்படும் வகையில் சுறுசுறுப்பாகவும் ஆர்வத்துடனும் பாடங்களில் அக்கறை செலுத்தி வருவீர்கள்.

கலைஞர்களுக்குப் பொருளாதார நிலை திருப்தியாகவே இருந்து வரும். நாடகம்,



குழந்தை பாக்கியம் இன்மை, வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறு, மலட்டுத்தன்மை போன்றவைகளுக்கு தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்



குழந்தை பாக்கியம் இன்மை, வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறு, மலட்டுத்தன்மை போன்றவைகளுக்கு முக்கிய காரணம் நாம் உண்ணும் உணவுகளில் அதிகமாக ரசாயனப் பொருட்கள் கலந்திருப்பதாலும், பலவித நோய்களுக்காக அவ்வப்போது விரியமிக்க ரசாயன மாத்திரைகளை உட்கொள்வதாலும், அடிக்கடி மாமிச உணவுகள் உண்பதாலும், அதிகமான கவலை கொள்ளுதல், பலருடன் உடலுறவு கொள்ளுதல் போன்றவைகளால் கர்ப்பபையில் புண் ஏற்படுகின்றது. இதனால் கர்ப்பபையில் உள்ள சுரப்பிகள் நன்றாக இயங்காது. மேலும் அதன் சுருப்பு நீரும் திறன் மிக்கதாக இருக்காது. தவிர கர்ப்பபையும் நன்றாக சுருங்கி விரியும் தன்மையினை இழந்துவிட்டால் முறையான மாதவிடாய் இருக்காது. வெள்ளைப்படுதலும் தோன்றும். வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறுகள், மலட்டுத்தன்மை உள்ள தாய்க்கு கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு மிகவும் கடினம்.

கருத்தரிக்காமைக்கு காரணம்

பெண்களுக்கு உற்பத்தியாகும் கரு முட்டைகள் சரியான முதிர்ச்சியும், வளர்ச்சியும் இல்லாதிருத்தல், கருப்பையின் குழாய்கள் அடைப்பு அல்லது சுருங்கி இருத்தல், முட்டையகத்தில் (ஓவரி) குறைபாடு, கருப்பை வளர்ச்சியின்மை, கர்ப்பபை புண் ஆண்களின் விந்தணு எண்ணிக்கையில் குறைவாகவும், தகுந்த உயிரோட்டத்துடன் இல்லாமல் இருத்தல், அடிக்கடி உடலுறவு கொள்ளுவதால் முதிர்ச்சி இல்லாத விந்தணு வெளியாகி உயிர்ப்பிக்கும் சக்தி இல்லாதிருத்தல் ஆகியன கருத்தரிக்காமைக்கு காரணம் ஆகும்.

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியம்

விநாயகருக்குரிய அருகம்புல், சக்திக்குரிய வேப்பிலை, சிவனுக்குரிய வில்வம், பிரம்மாவுக்குரிய அத்தி, கங்கைக்குரிய மாவிலை மற்றும் அற்புத மூலிகை மருத்துவ குணம் கொண்ட அரசிலை, ஆலிலை, நாவல் இலை, முருங்கையிலை, ஓரிதழ் தாமரை, கீழாநெல்லி ஆகியவைகளைப் பறித்து வந்து வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து சலித்து பின் சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு முன் தினமும் காலை இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ளவும். இதனை சுமார் ஆறு மாதம் வரை பின்பற்றவும். இளம் தம்பதிகளுக்கு மிக விரைவிலும், மற்றவர்களுக்கு சற்றுத் தாமதமாகவும் கண்டிப்பாக பலன் தெரியும். இத்தகைய மூலிகைகளினால் வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறு, மலட்டுத்தன்மை நீங்கி கர்ப்பபை நன்கு வளர்ச்சி அடையும். விந்தணு, சினை முட்டைகள் நன்கு முதிர்ச்சி அடைந்ததாகவும், வளர்ந்ததாகவும் இருக்கும். மேலும் எலும்புகள், நரம்புகள் பலம் பெற்று ஆண்மைக் குறைவும் மறையும். வேப்பிலை, வில்வம், கீழாநெல்லி போன்றன எதிர்ப்பு சக்தியையும், ரத்தம் சுத்தம் அடையவும், அத்தியிலை, நாவல், முருங்கை, ஓரிதழ் தாமரை போன்றவை நரம்பு மண்டலம் நன்கு இயங்கவும், அரசன், ஆலயிலை, மாவிலை போன்றவை கருத்தரிக்க உதவும். உயிர் அணுக்கள், கருமுட்டை ஆகியவற்றின் எண்ணிக்கை அளவு, வீரியம் ஆகியவற்றை அதிகப்படுத்தவும் உதவும். இத்தகைய மகிமையின் காரணமாகவே திருமண சடங்குகளின்போது இதன் குச்சிகளை ஓமம் வளர்ப்பார்கள். அப்போது அதன் புகைகளை தம்பதிகள் இருவரும் சுவாசிப்பதன் மூலம் மேற்கூறிய பலனை அடைவார்கள் என்பது உண்மை.

உணவு முறைகள்

தம்பதிகள் இருவரும் தினம் ஏதேனும் ஒரு வேளை வேகவைக்காத பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்கள், பழரசங்கள், சாலட்கள் போன்றவற்றையே உணவாக உட்கொள்ள வேண்டும். கேரட், வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், பேரிக்காய், வாழை, கொய்யா, ஆப்பிள், பேரிட்சை, திராட்சை, மாதுளை, தர்பூசணி, பாதாம், முந்திரி இளநீர், கரும்புச்சாறு, தேங்காய், வெங்காயம் கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி போன்றவற்றிலும் இருந்து ஏதேனும் இரண்டு (அ) மூன்று வகைகளை தேவையான அளவு உட்கொள்ளலாம். பின்னர் மற்ற இரண்டு நேரம் சாதாரண சமைத்த சைவ உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். இதில் கேழ்வரகு, கோதுமை, கம்பு, மக்காச்சோளம் போன்ற தானியங்களையும் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. நிலக்கடலை, மூக்கடலை, கொள்ளு போன்றவற்றையும் மாலை வேளைகளில் சுண்டல் செய்து உட்கொள்ளலாம். கிடைத்தால் வெள்ளாட்டுப் பால் சிறிது தண்ணீர் கலந்தும் தம்பதிகள் குடிக்கலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியது : புகைத்தல், மதுவகைகள், மாமிச உணவுகள், சர்க்கரை கலந்த இனிப்புகள், ரசாயனம் கலந்த உணவுகள், குளிர்பானங்கள், எண்ணெய் செய்த பலகாரம், அகத்திக்கீரை, பாகற்காய், பப்பாளி முதலியவை தவிர்க்கவும், இவர்கள் வாரம் ஒரு நாள் பகல் ஒருவேளை (சமைத்த) உணவை தவிர்க்கவும். இரவு உணவை 7 மணிக்குள் முடித்தல் வேண்டும்.

உடற்பயிற்சிகள் : நடத்தல், குனிந்து நிமிர்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், குதித்தல், கயிறாட்டம், கைகால் விரல்களை நீட்டி மடக்குதல் மூச்சுப்பயிற்சி தியானம் போன்றவற்றை தினம் 20 நிமிடம் காலை மாலை செய்தல் நல்லது.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

P.B.No:30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) - 635 601 ✆ 04179-20469, 22769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7 ✆ 6424285, 6427638

குறிப்பு : சென்னை, வேலூர், காஞ்சிபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர், ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைப்பேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோயில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம் - விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 27 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய **'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.70/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய **'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589

18 & 19ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, : 5717126, 5723651

9ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை ஹோட்டல் பிரைட், (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) செப்பேகைடா ரோடு : ✆ 080-2265374, 2873013

நாட்டியம், இசை போன்ற துறையைச் சேர்ந்தோர் கூடுதல் வாய்ப்பு பெற முடியும். வியாபாரத்தில் முன்னேற்றமான போக்கு தென்படும் என்றாலும் பொருள் கொள்முதல் செய்வதில் முழுக் கவனம் தேவை. இல்லையேல் வாடிக்கையாளர்களின் அதிருப்தியைப் பெற நேரும். பெண்களுக்கு குடும்ப நிர்வாகத்தில் எல்லாருடைய ஆதரவும், ஒத்துழைப்பும் இருந்து வரும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே சுமுகமான போக்கு நிலவி வரும். இன்பக் கேளிக்கைகளில் மனம் ஈடுபடும். இதன் காரணமாகச் சில தவறுகளையும் செய்ய நேரும். என்றாலும் தெய்வீகச் சிந்தனைகளை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் இதிலிருந்து தப்பலாம். மற்றவர்களுக்காக உழைப்பதை விட்டு உங்கள் வளர்ச்சிக்காக முயற்சி செய்யுங்கள். புகழ் பெற்றவர்களின் சந்திப்பு மகிழ்ச்சி தரும். பணியாளர்கள் ஒத்துழைப்பார்கள். குடும்ப விசேடங்களில் மாத முற்பகுதியில் தடை ஏற்பட்டாலும் பிற்பகுதியில் வெற்றி ஏற்படும். புத்தாடை, அணிகலன்கள் சேர்க்கை உண்டு. சிலர் குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற நேரும். குடும்பத்தில் மருத்துவச் செலவு உண்டு.

நீங்கள் செவ்வாய்க்கிழமைகளில் முருகப் பெருமானை சிவப்பு மலர்களால் வணங்கி வருவதும், சண்முக கவசம் பாடல்களைப் படித்து வருவதும் உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சத்தை ஏற்படுத்தும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இம்மாதம் செவ்வாய் மற்றும் புத சஞ்சாரத்தால் உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற பிரச்னைகளில் உங்கள் விருப்பங்கள் நிறைவேறக் காண்பீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றம் காண முடியும். திருப்திகரமான வருவாயும் கிடைக்கக்கூடும். வியாபாரம் நல்ல முறையிலேயே நடைபெறும். சிவப்பு நிறப் பொருட்கள், எண்ணெய் வகையறா கனிசமான லாபம் தரக்கூடும். மாணவமணிகளின் நடவடிக்கைகள் பலரும் பாராட்டப்படக் கூடிய வகையில் அமையும். படிப்பில் நல்ல முன்னேற்றம் உண்டு.

தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளிகளின் ஒத்துழைப்பின் பேரில் வளர்ச்சி நிலையைக் காண முடியும். கலைஞர்களின் முயற்சிகளால் புதிய வய்ப்புகள் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. குடும்பத்திலும் அக்கம் பக்கத்தினரிடமும் பெண்கள் நற்பெயர் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே ஒற்றுமையான போக்கு நிலவி வரும். குழந்தைகளுக்கு வைத்தியச் செலவு செய்ய நேரும். சகோதர வழியில் சுபச்செலவு உண்டு. சிலருக்குக் குழந்தை பிறக்க வாய்ப்புண்டு. பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் திருப்திகரமான போக்கு நிலவி வரும். தந்தை வழி உறவினர் ஒருவரின் துக்கச் செய்தியைக் கேட்க நேரும். தவறான தொடர்புகளால் சிலர் அவதிப்பட நேரும். பெண்கள் ஆண்களிடமும், ஆண்கள் பெண்களிடமும் எச்சரிக்கையுடன் பழகுவது அவசியம். குடும்பத்தில் எல்லாரிடமும் நிதானமாகப் பேசுவதும் அவசியம். இல்லையேல் சச்சரவுக்கு இடமுண்டு. பணம் கொடுக்கல் வாங்கல் திருப்திகரமாகக் காணப்படும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் குரு பகவானையும், ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் இராகு பகவானையும் வணங்கி வருவதும் தினமும் அபிராமி அந்தாதி பாடல்களைப் படித்து வருவதும் உங்கள் இன்னல்களைப் போக்கி, இனிய நல்வாழ்வை ஏற்படுத்த உதவும்.

- ஸ்வாமி கண்ணன்பட்டாச்சார்யா

பளபளக்கும் உருண்டைகள்



சாதாரண டேபிள் டென்னிஸ் பந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளவும். விருப்பப்பட்ட நிறங்களில் சம்கிகள், ட்யூப் போன்ற பளபளப்பான கண்ணாடிப் பாசிகள் மற்றும் குண்டூசிகள் எடுத்துக் கொள்ளவும். குண்டூசியில் ஒரு ட்யூப் பாசியைக் கோர்க்கவும். பந்தின் மீது ஒரு சம்கியை வைத்து, ட்யூப் பாசி கோர்த்த குண்டூசியால் சம்கியில் உள்ள துளையில் குத்தவும். இவ்வாறே பந்தின் மேற்புறம் முழுவதையும் சம்கி பாசிகளால் மூடவும்.

ஒரு கெட்டி ட்வைன் நூலை ஊசியில் கோர்த்து பந்தில் குத்தி இழுத்து, தேவையான அளவு நூலை விட்டுக் கத்தரித்து முடி போடவும். இத்தகைய பளபளக்கும் உருண்டைகளை கிறிஸ்துமஸ் மரம் மீதும், கதவு, நிலைப்படி, ஷோகேஸ், கார் ரியர்வ்யூ மிர்ரர் ஆகியவற்றில் மாட்டி அழகு செய்யலாம்.

- உஷா ஸ்ரீகுமார்.

மகளும்



ஒரு தோழியே!

மாமியார், மருமகள் லடாய் என்கிற காலமெல்லாம் போய், இப்பொழுதெல்லாம் அம்மா - பெண் சண்டைதான் தூக்கலாக பல வீடுகளிலும் காணப்படுகிறது.

''உனக்கு ஒண்ணும் தெரியாது. சும்மா இரு'' என்று பெண் அம்மாவை அடக்குவதிலிருந்து,

"நான் என்ன சொல்லிவிட்டேன்னு நீ இப்படி கத்தறே'' என்று அம்மா, பெண்ணிடம் முறைப்பது வரை, அம்மா - பெண் உறவிலே அன்பும், அரவணைப்பும், மரியாதையும் மறைந்து (அ) மறந்து போய் பின்லேடன் கணக்காக பதுங்கலும், பாய்ச்சலுமாக இருப்பது ஆங்காங்கே தென்படுகிறது என்பது உண்மைதான்.

"எங்களை எங்கள் பெற்றோர் வளர்த்தது போலவா உங்களை நாங்கள் வளர்க்கிறோம். பார்த்துப் பார்த்து, ஓடி, ஓடி, உங்களை உட்கார வைத்து, சீராட்டி, பாராட்டி, உங்களுக்கு வேண்டிய எல்லாவற்றையும் நாங்கள் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்யவில்லையா" இது அம்மாக்கள் ஸைட் வாதம்.

"உங்களை யார் செய்யச் சொன்னது? நாங்களா கேட்டோம்? உங்கள் கடமை, உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் செய்கிறீர்கள். அதற்காக நாங்களென்ன ஆடா, மாடா - லாரி, ரோபோட்டுகளா, நீங்கள் சொல்கிறபடி ஆடுவதற்கு" - இது பெண்கள் ஸைட் வாதம்.

அப்படியென்றால் மகன்கள் இந்த மாதிரி எதிர்ப்பதில்லையா என்று நினைப்பவர்களுக்கு ஒரு டிப்ஸ். நிறைய வீடுகளில் மகன்கள் ஓசைப்படாமல் நழுவி விடுவார்கள். அம்மா சொல்கிறாளா, சொல்லிக் கொண்

டிருக்கட்டும். தலையாட்டி விட்டு நாம் நம் வழியே போக வேண்டியதுதான் என்பது ஒரு வழி. இன்னொரு விதத்தில் பார்த்தால் அம்மாக்களும், பெண்கள் விஷயத்தில் உறுதியாக இருப்பது போல பிள்ளைகள் விஷயத்தில் இருப்பதில்லை. 'என்ன இருந்தாலும், பிள்ளை தலைக்கு மேல் வளர்ந்துட்டான். அவனை எதிர்த்துக் கேட்டால் ஒன்றும் நடக்காது' என்று, அழுகை செண்டிமெண்ட், அப்பாவிடம் சொல்லி விடுவேன் என்னும் மிரட்டல் ஆயுதம், இல்லையென்றால், 'பகவானே, என் பிள்ளைக்கு நல்ல புத்தி கொடு' என்று நவக்கிரகம் சுற்றுதல் என்று வேறு வழிகள் இருக்கின்றன.

மேற்கூறிய விஷயங்கள், மிக அதீதமான சித்தரிப்பு என்று நீங்கள் நினைந்தால், 'அடாலஸென்ஸ்' (adolescence) எனப்படுகிற 'அரைகுறை' வயதில் உங்களுக்குக் குழந்தைகள் இல்லை என்று அர்த்தம். இவை உண்மைதான் என்று நீங்கள் நினைத்தால், குழந்தையின் வளரும் பருவத்தின் ஒரு காலகட்டத்தில், உலகின் எல்லாப் பெற்றோரும் எதிர்நோக்கும் ஒரு சராசரிப் பிரச்னையைத்தான் நீங்களும் அனுபவித்து வருகிறீர்கள் என்று சமாதானமடையுங்கள். உடலில் ஹார்மோன்கள் ஊற்றெடுப்பதால் அலைபாயும் அடாலெஸண்ட் பருவம், குழந்தைகளை மட்டுமல்ல, பெற்றோரையும் நிலைகொள்ள முடியாதபடி தவிக்க வைப்பது என்பது யதார்த்தமான ஒன்றுதான்.

12 வயதுக்கு மேலான இப் பருவத்தில் நம் கலாச்சார வட்டத்துப் பெண் குழந்தைகள் அவஸ்தைப்படுகிறார்கள். கலாச்சார வட்டம் என்று நான் கூறுவதற்குக் காரணம், நம் பெண்கள்/தாய்மார்கள், பெண் குழந்தைகளை வளர்க்கும் பாங்கு அலாதியாகத்தான் இருக்கிறது.

"பெண்ணாச்சே, நாளைக்கு இன்னொருத்



சூடான மெழுகுக் கரைசலில் சிறிது சென்ட் ஊற்றிக் கலந்து செய்தால் நறுமணம் வீசும் பர்ஃப்யூம் கேண்டில்ஸ் ரெடி!

— உஷா ஸ்ரீகுமார்.

தர் வீட்டில் நல்ல பெயர் எடுக்கணுமே" என்று அதைச் செய்யாதே, இதைச் செய்யாதே என்ற கண்டிப்புகள் அதிகம் இருக்கிறது என்பது உண்மைதானே?

இதன் காரணமாக, தாயானவள் தன் எண்ணம், தன் விருப்பு, வெறுப்புகளைத் தானே சிறு வயது முதற்கொண்டு தன் பெண்ணுக்கு ஊட்டுகிறாள்? ஒருவிதத்தில் பார்த்தால், பெண் குழந்தைகள் பொத்தி, பொத்தி வளர்க்கப்படுகிறார்கள் என்பது உண்மைதானே?

பெண் குழந்தையை தன் மறு பதிப்பாகப் பார்த்து, அவள் மேல் ஒருவித ஆதிக்கத்தைச் செலுத்துவதும் நம் தாய்மார்களிடம் காணப்படும் குணம். 'என் பெண் நான் சொன்ன சொல்லைத் தட்ட மாட்டாள். என் கஷ்டம் எல்லாம் அறிந்தவள். அதனால் என்னை மீறி எதுவும் சொல்ல மாட்டாள், செய்ய மாட்டாள்' என்ற எண்ணம் எவ்வளவு பேரிடம் இருக்கிறது?

இந்த மூன்று விஷயங்களுமே, பெண் குழந்தையை வளர்ப்பதில் நம் தாய்மார்களிடையே காணப்படும் சராசரி அணுகுமுறை. இப்படி மறுபதிப்பாகப் பார்க்கப்படும் பெண்தான், வயதுக்கு வந்தவுடன், அதாவது தானே சுயமாக சிந்திக்கும், செயல்படும் பருவம் வந்தவுடன் எதிர்க்கிறாள் என்பது ஆங்காங்கே நிகழ்ந்து வரும் நிகழ்ச்சியாக இருக்கிறது.

இதற்குக் குழந்தைகளைச் சொல்லிக் குற்றமில்லை. பருவம் ஏற, ஏற, ஹார்மோன்கள் தூண்டுதலால் சுதந்திரச் சிந்தனை ஏற்பட்டாலும், படிப்பினாலும், வெளியுலகத் தொடர்பினாலும், அம்மா சொல்வது சரிதானா என்று அவளுக்குக் கேட்கத் தோன்றுகிறது. அதிலும் அம்மா சொன்னபடியே அடங்கி நடந்த குழந்தைகள், அந்த ஆதிக்கத்தாலேயே எரிச்சல்பட்டு எதிர்க்கத் துணியலாம். உடலில் ஏற்படும் வேதியல் மாற்றங்களும், அத்தகைய எதிர்ப்புச் செயல்களுக்கு ஊக்கமளிப்பதாகவே உள்ளன.

பொதுவாக இந்தப் பருவப் பெண்களைப் பற்றி பெற்றோர் வயிற்றில் நெருப்பைக் கட்டிக் கொண்டிருப்பர். இப்பொழுது கேட்கவே வேண்டாம். தாம் கட்டிய கோட்டை சரிகிறதோ என்ற கவலை அவர்களைக் கவ்விக் கொள்ளும். "தாம்தான் சரியாக வளர்க்கவில்லையா, குறை நம்மிடமா, அல்லது தன் பெண்ணிடமா" என்ற உளைச்சலும் கூடிவிடும்.

இதிலிருந்து ஒரு விடிவு பிறக்க, தாய்மார்களும் சில விஷயங்களைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். தங்கள் அணுகுமுறையைக் கொஞ்சம் மாற்றிக் கொண்டால் போதும். என்ன மாற்றங்கள் வேண்டும் என்று பார்க்கிறீர்களா?

என்ன, அம்மா - பெண் என்ற உறவு முறையை மறந்து அக்கா - தங்கை என்று

கடந்த இரண்டு மாதங்களாக சேப்பங்கிழங்கு இலை பற்றிய குறிப்பு வந்து கொண்டிருக்கிறது. இந்த இலைகள் (கீரை) மிகவும் சத்து நிறைந்தது. ருசியானது. இதனை நறுக்கிக் கீரை கூட்டு போல் பயத்தம் பருப்பு, தேங்காய் சேர்த்துச் சமைக்கலாம். பொடியாக நறுக்கிக் கீரை வடை போல் செய்யலாம். தோசையில், அடையில் சேர்க்கலாம். மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

– எல்.கே. பாக்யலக்ஷ்மி.



நினைக்க வேண்டும் அவ்வளவுதான்! அக்கா – தங்கை என்றால் அது உங்களுக்கும் வசதியானதுதானே! நிறையவே வயசு குறைந்தாற் போல இருக்கணுமே!

சரி விஷயத்திற்கு வருவோம். அம்மா - பெண் உறவில் இல்லாத அப்படி என்னதான் அக்கா – தங்கை உறவில் இருக்கிறது? அன்னியோன்னியம் அதிகம் இருக்கிறதே! அம்மாவிடம், சொல்ல முடியாத விஷயங்களை அக்காவிடம் சொல்லி ஆலோசனை பெறலாமே! அம்மாவிடம் எளிதில் சொல்லி விட முடியுமா? அவள்தான் எதையும் 'சரி – தப்பு' என்ற மைக்ராஸ்கோப் வழியாக பார்க்கிறவளாச்சே. அம்மாவிடம் சொன்னால் நம் தலை அம்பேல்தான் – இப்படியெல்லாம் நினைப்பு வந்தால், அல்லது நினைப்பு வருகிற மாதிரி அம்மா நடந்து கொண்டால் எந்தப் பெண் தன் அம்மாவிடம் தன் மனத்தைத் திறந்து கொட்டுவாள் – அது அம்மாவுக்குப் பிடிக்காத எதிர் வீட்டு மாமியின் கட்டிப் பெண்ணைப் பற்றி இருந்தால் கூட.

ஆக பெண், அம்மாவிடம் மனம் திறந்து பேசணும். ஃபிஸிக்ஸ் புரொபசர் பிரசாந்த் மாதிரி இருக்கிறார் என்ற உள் எண்ணத்தைக் கூட அம்மாவிடம் பேசுகிறாற்போல, அம்மா, அக்காவாக, சிநேகிதியாக மாறணும். அவர்கள் மனத்தில் பட்டதை உள்ளபடி சொல்லுகிறாற் போல், அம்மாவும் தயார் நிலையில் மனம், பேச்சை வைத்துக் கொண்டால், எல்லாவற்றையும் பெண் கொட்டி விட்டு, அடுத்து அம்மா சொல்லப் போவதைக் கேட்கத் தயாராவாள்.

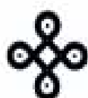
அதிலும் இன்றைய காலகட்டத்தில், வெளியுலகத் தாக்கத்தால் 'கிசுகிசு'வாகப் பேச இந்நாளைய இளம்பெண்களுக்கு நிறையவே விஷயம் இருக்கிறது. இவற்றைப் பேசுவதினாலேயே நம் பெண் வழி தவறிப் போய் விடுவாள் என்று முடிவு கட்டி விடாமல், அவள் மனத்தில் இருப்பதை உங்களிடம் கொட்டுமாறு, பொறுமை கலந்த ஆவலைக் காட்டுங்கள். அவள் வழியிலேயே அவள் கருத்தின் நியாயங்களை அலசுங்கள். "உனக்கு ஒண்ணும் தெரியாது, சும்மா இரு'' என்பது போன்ற கமெண்ட்டுகள் குறைந்து விடும்.

அடுத்த முக்கிய மாற்றம், ''பாஸிஸம்'' (Bossism) அதாவது எல்லாம் தெரிந்த 'பாஸ்' போல அதிகாரம் காட்டாதீர்கள். நம்மை விட நம் பெண் சில விஷயங்களிலாவது அதிகம் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறாள் என்பதை ஒத்துக் கொள்ளுங்கள்.

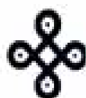
நாம் நம் பெண்களை நம் கண்ணோட்டத்திலேயே பார்க்கிறோம். நம் பெண்களோ, தன்னுடைய பல தோழிகள் கண்ணோட்டத்தில் அவரவர் அம்மாக்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்கிறார்கள். போதாததற்கு சினிமா, புத்தகங்கள் என்று மனித உறவுகளில் அணுகுமுறை குறித்து அவர்கள் நிறையவே தெரிந்து கொள்கிறார்கள். அப்படி இருக்கையில், சில நேரங்களில், சில விஷயங்களில், நாம் மடிசஞ்சியாக, அபத்தமாகப் பேசுவது போல அவர்களுக்குத் தோற்றமளிக்கலாம். அதனாலும் அவர்கள் தங்கள் அம்மாவை அலட்சியப்படுத்தலாம். அலட்சியம் அப்படி வரக்கூடாதென்றால்,

"அம்மா சொன்னால் காது கொடுத்துக் கேட்பாள். ஏன் நான் சொல்லியே அம்மாவை மாற்றி விட முடியும்" என்ற நம்பிக்கை அவளுக்கு வந்து விட்டுப் போகட்டுமே! அதற்கேற்றாற்போல் நாம் நடந்து கொள்வதில் நாம் ஒன்றும் குறைந்து விடப் போவதில்லை. காலத்துக்கு ஏற்றாற்போல், நாமும் நம் மனத்தை வளர்த்துக் கொண்டவர்களாகத்தான் ஆவோம்.

இந்த மனப்பான்மை எளிதில் வந்து விடாது. நம் குழந்தைக்கென்றே ஒரு ஸ்பெஷல் தனித்தன்மை இருக்கிறது என்று ஒத்துக் கொண்டால்தான் நாமும் நம் போக்கை மாற்றிக் கொள்ள முடியும். தனித்தன்மை ஒவ்வொருவருக்குமே ஒரு பொக்கிஷம்தான். அது தலையெடுக்கிற காலம் இந்த 'அரைகுறை' அடாலெஸெண்ட் வயதில்தான். அதற்கு மதிப்பளித்து, பெண்ணுக்கென்றே தனிப்பட்ட எண்ணங்கள், விருப்பு, வெறுப்புகள் இருக்கும் என்பதை ஒத்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்தகைய மனோபாவத்தை வளர்த்துக் கொண்டு, அவளை நமக்குச் சமமாக, ஒரு பெரியவளாகவே நடத்த வேண்டும். இன்னும் குழந்தைதான் என்று பொத்தி, பொத்தி வைக்



ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் ®



அறிமுகப்படுத்தும்

கல்யாண சீர்பலகாரங்கள்

எல்லா சீர்பலகாரங்களையும் வகைக்கு ஒன்றாக வை
அதற்காகவே வடிவமைக்கப்பட்ட அழகிய சீர்பலகார பெட்டிகளில்
வழங்குகிறோம்.

பரிசளிக்க, சீர்வரிசைக்கு புதுமையானவை.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் ®

பாண்டி பஜார், சென்னை. போன் : 4312345
காந்தி நகர் முதல் மெயின் ரோடு, அடையார், சென்னை. போன் : 4413805
அண்ணாநகர், சென்னை. போன் : 6192345

DIMENSIONS

கப் பார்த்தால் 'உனக்கென்ன தெரியும்' என்ற கேள்வியை வாங்கிக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டியதுதான்.

முடிவாக, அம்மா என்கிற ஸ்தானத்தை மறந்து விட்டு, friend - philosopher - guide என்கிற ரோலை எடுத்துக் கொள்வதுதான் நல்லது. குழந்தை மனோவளர்ச்சி பெறுவது போல, நாமும் ஊட்டி வளர்க்கும் அம்மா என்கிற ஸ்தானத்திலிருந்து, நல்ல சிநேகிதியாக, உற்ற மந்திரியாக கிராஜுவேட் ஆனால் அம்மா - பெண் சுசமுசாக்கள் என்றுமே வராது. பெண்ணுக்கு இந்தப் பருவத்தில் 'இதைச் செய், அதைச் செய்யாதே' என்று சொல்கிற அம்மா தேவையில்லை. 'இதைச் செய்யலாம்' என்று தான் எடுக்கும் முடிவுக்கு அல்லது கருத்துக்கு, அது சரியானதுதானா, இல்லையா என்று ஆராய்ந்து பாரபட்சமில்லாமல் சொல்கிற வழிகாட்டிதான் தேவை. அம்மாவே வழிகாட்டியாகிற போது, அம்மா - பெண் உறவு இன்னும் நெருக்கமடைகிறது. பலம் கூடுகிறது.

தான் பார்த்து வளர்த்த பெண் என்ற நிலையிலிருந்து, என் சிநேகிதத்தை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு தோழி என்ற நிலைக்கு ஒரு தாய் தன்னைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளுதல் இன்றைய அத்தியாவசியத் தேவை. பெண்ணும், ஒருநாள் இல்லை ஒருநாள் புரிந்து கொள்வாள்.

"பட்டாம்பூச்சியை விட அதிக முனைப்புடன் அம்மா எனக்காகத் தன்னை உருமாற்றிக் கொண்டிருக்கிறாள்" என்று அவள் அப்படி நினைக்கும் போது, அவளும் தன் பெண்ணுக்காக உருமாற வேண்டிய நிலையில் நிச்சயம் இருப்பாள்.

இந்த மாற்றம் கஷ்டமானதல்ல. சுயமாகச் செயல்பட மக்களை நாம் ஊக்குவிக்க வேண்டும். வயதாக ஆக நாம் இன்னுமா சாதம் ஊட்டி விடுகிறோம்? இன்னுமா தட்டு அலம்பித் தருகிறோம்? தானே எல்லாவற்றையும் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்றுதானே சொல்லித் தருகிறோம். செயல்களில் மட்டுமல்ல, எண்ணங்களிலும் அவர்கள் சுயமாக இருக்க வேண்டும், செயல்பட வேண்டும் என்பதன் முதல் நினைவுறுத்தலே, அடாலெஸெண்ட் அட்டகாசங்கள். அதைத் தட்டிக் கொட்டி, ஒரு அணைக்குள் கொண்டு வர நிறைய பேசுங்கள். அவர்களைப் பேச விடுங்கள். பேசுவதைக் காது கொடுத்துக் கேளுங்கள். அதிகாரம் பண்ணாதீர்கள். எதிர்வாதம் பண்ணாதீர்கள். அவர்கள் சொல்வது சரியா, தவறா என்று அவர்கள் வாதப்படியே புரிந்து கொள்ள நிறைய எடுத்துக்காட்டுகள் சொல்லுங்கள்.

நீங்களும் அவர்களுடன் சேர்ந்து கொண்டு நியாயத்தையும், நவீனத்தையும், நடப்பையும் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அவளும் உங்களுக்குத் தோழிதான். நீங்களும் அவளுக்குத் தோழியாகுங்கள். இந்த இளம் பருவத்தினரின் போக்கில் அல்லது பார்வையில் உலகம் எப்படி இருக்கிறது என்று நீங்களும் பார்க்கத் துவங்கினால் நீங்கள் நிச்சயம் அக்காவாக உணரத் தொடங்கி விடுவீர்கள்.

இப்படித்தான், ஹாஸ்டலில் தங்கி ப்ளஸ் ஒன் படிக்கும் என் பெண்ணை - அதாவது என் சிநேகிதியை நான் பார்த்து விட்டு வரும் போதெல்லாம், என் பெண் என்னைக் கோபித்துக் கொள்கிறாள். (எல்லாம் அடாலெஸன்ட் வழக்கம்தான்) நான் அவளுக்கு அம்மா மாதிரி இல்லை, அக்கா மாதிரி இருக்கிறேன் என்று அவள் தோழிகள் சொல்கிறார்களாம். இதில் கோபிக்க என்ன இருக்கிறது? நீ பெருமைப்பட்டுக் கொள்ளலாமே என்று என் மகளிடம் சொன்னால், அவள் கேட்டாளே பார்க்கலாம்..

"என்னம்மா, என் செல்ல அம்மா, நீ எனக்கு அக்காவானால் உனது வயது குறைந்தாற்போல் ஆகும். ஆனால் உனக்கு நான் தங்கை மாதிரி என்றால், எனக்கு வயது கூடினாற்போல் என்றாகாதா?" - என்று சொல்லி 'கலகல' வென்று சிரிக்கிறாள்.

— ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன்

சிறு துண்டுகளாக்கிய பனீரை தோசை தவா (அ) ஃப்ரை ஃபேனில் போட்டு இரண்டு பக்கமும் சிவக்கும்படி ஃப்ரை செய்து பச்சை பட்டாணி குருமாவில் போட்டால், மிகவும் சுவையாக இருக்கும். உருளைக் கிழங்கை தவிர்ப்பவர்கள், பனீரை இதைப் போல் செய்து உண்ணலாம். அதே போல தக்காளி சாதம் போன்ற கலவை சாதங்களிலும் சேர்க்கும்போது ரொம்ப நன்றாக இருக்கும்.

- புவனேஸ்வரி மகேந்திரன்.





அதிர்ஷ்டம் தரும் அடுக்குமாடி வாஸ்து சாஸ்திரம்

அடுக்கு மாடி குடியிருப்பில் வசிப்போர்களுக்கு பயன்படும் வாஸ்து சாஸ்திரம் எளிய தமிழில் புரியும் வகையில் வரைபடங்களுடன் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் ஹனுமந்தாசன்.

பக் - 128, விலை ரூ. 150.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோவில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

புரோகிராமிங் செய்வது எப்படி?

கம்ப்யூட்டரின் உயிர் மூச்சாகக் கருதப்படும் புரோகிராமிங் பற்றிய முழு தகவல்கள் அடங்கிய புத்தகம். கம்ப்யூட்டர் பற்றித் தெரியாதவர்கள் கூட எளிதில் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் உள்ளது. ஆசிரியர் ராஜமலர்.

பக். 112 விலை ரூ. 75.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கொடிப் பூக்கள்

சமூக சிந்தனை நிறைந்த நாவல். சொகுசு வாழ்க்கை, பணம், அந்தஸ்து என்று கல்லூரிப் பெண்கள் ஏமாற்றப்பட்டு படுகுழியில் தள்ளி விடப்படுகிறார்கள் என்பதை மையக் கருத்தாக வைத்து எழுதப்பட்ட இந்த நாவல் இளம்பெண்களுக்கு வாழ்க்கைப் பாடமாக அமையும். ஆசிரியர் அனுராதா ரமணன்.

பக். 228 விலை ரூ. 50.00

(திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட் நாராயண சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

மனச்சாந்திக்கு அன்னையும் அரவிந்தரும்

அரவிந்தரின் வாழ்க்கை சரிதம், ஸ்ரீ அரவிந்தரின் ஆன்மீகச் சிந்தனைகளும் அவர்தம் வாழ்க்கையில் நடந்த அற்புதங்களும், ஸ்ரீ அன்னையின் வரலாறும் அழகாக எழுதப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் ஆர்.எஸ். ராவ்.

பக் - 176, விலை ரூ. 42.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

நினைத்ததை நிறைவேற்றும் விநாயகர்

விநாயகப் பெருமானின் புகழ் பாடும் ஸ்தோத்திரங்கள், பாமாலைகள் மற்றும் விநாயகர் புராணம் என்று பிள்ளையாரைப் பற்றிய பல விஷயங்களும் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் வேங்கடவன்

பக். 64, விலை ரூ. 15.00

(சுகமதி பிரசுரம், 17/2, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

பெண்கள் சிவப்பழகும் கவர்ச்சியும் பெறுவது எப்படி?

மகளிருக்குத் தேவையான 'அழகு' யோசனைகள். வீட்டிலிருந்தே பெண்கள் தங்களை அழகுபடுத்திக் கொள்ள எளிய யோசனைகளை வழங்குகிறார் மோனிகா சில்வானியா

பக். 119, விலை ரூ. 30.00

(அநுராகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

இளைஞர் கம்பராமாயணம்

குழந்தைகளுக்குப் போரடிக்காத வகையில் ராமாயணக் கதையை எளிய தமிழில் எழுதியிருப்பவர் சரஸ்வதி ராம்நாத்.

பக். 336, விலை ரூ. 75.00

(கண்ணப்பன் பதிப்பகம், 19, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

அனுபவங்கள் அர்த்தமுள்ளவை...

குட்டி குட்டி வாழ்க்கைச் சிந்தனை நிரம்பிய அனுபவக் கதைகள். தென்கச்சி சுவாமிநாதன் தனக்கே உரிய நகைச்சுவை பாணியில் எழுதியுள்ள இவை படிப்போருக்குப் பாடமாக அமையும்.

பக். 208, விலை ரூ. 40.00

(அன்னை புத்தகாலயம், 28, உஸ்மான மலையம்மாள் தெரு, வடக்கு உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கெடாத் தொங்கு

கிராமிய மணம் வீசும் கவிதைத் தொகுப்பு. தனது கவிதை வரிகளினூடே, நம்மையும் மறக்க முடியாத அற்புதமான கிராமிய வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் செல்கிறார் ஆசிரியர் ஏக்நாத்.

பக். 68, விலை ரூ. 20.00

(இலக்குமி நிலையம், ப.எண். 53, பு. எண் - 115, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப் பேட்டை, சென்னை - 600 014)

நோய்கள் நீக்கும் யோகாசனம்

இருதய நோய், நீரிழிவு போன்ற நோய்களைத் தீர்க்கும் ஆசனங்கள் பற்றிய விரிவான தகவல்கள் அடங்கிய புத்தகம். கூடவே விளக்கப் படங்களும். ஆசிரியர் மயிலைத் தொண்டன்.

பக். 128, விலை ரூ. 24.00

(மோகன் புத்தக நிலையம், 44/10, ஆலப்பாக்கம் மெயின் ரோடு, வளசரவாக்கம், சென்னை - 600 087)

செவ்வாய் தோஷம்

செவ்வாய் தோஷம் இருந்தால் என்னென்ன பரிகாரங்கள் செய்ய வேண்டும் என்பது ஒவ்வொரு ராசிக்கும் கொடுக்கப் பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் ஸ்வாமி முருகானந்தா.

பக்: 224, விலை ரூ. 45.00

(மயிலவன் பதிப்பகம், ப.எண் : 18, பு.எண் - 27, தெற்கு பெருமாள் கோவில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026)

நினைத்ததை நிறைவேற்றும் மந்திரங்கள்

ஸ்ரீ ஷோடசாயுத மந்திரம், சக்தி கவசம், கோபிகாதேம் போன்ற பயன்தரும் மந்திரங்களும், தமிழில் விளக்கங்களும் இடம்பெற்றுள்ளன. ஆசிரியர் வேங்கடவன்.

பக் - 112, விலை ரூ. 24.00

(யமுனா பிரசுரம், 18/1, ராஜாபாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஜெனிபர்

ஸிட்னி ஷெல்டனின் ஆங்கில மொழிக் கதை. தமிழில் மொழிபெயர்த்திருப்பவர் ரா. கி. ரங்கராஜன். மூலக் கதையின் சுவை கெடாது, மொழிபெயர்ப்பு என்கிற உணர்வு தெரியாமல் எழுதியுள்ளார் ஆசிரியர்.

பக். 576 விலை ரூ. 120.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

அனுபவ சமையல் குறிப்புகள்

சமையலறையில் A to Z பல பயனுள்ள யோசனைகளை அள்ளி வழங்குகிறார் ஆசிரியர் கே.என். சரஸ்வதி. கூடவே வித்தியாசமான பதார்த்தங்களின் செய்முறை குறிப்புகள்.

பக். 96 விலை ரூ. 25.00

(ஜெய்சங்கர் பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

மார்கழி மாதத்திற்கான வழிபாடுகள்

மார்கழி மாதத்தின் சிறப்பு அம்சங்களும், திருப்பாவை, திருவெம்பாவை போன்றவற்றின் விளக்க உரையும் எளிதில், புரிந்து கொள்ளும் வகையில் தரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் வேங்கடேச நடராஜன்.

பக்.296, விலை ரூ. 56.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447, 7, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீ ராமபக்த ஹனுமான்

கல்யாணபுரம் ஆராவமுதன் கல்கியில் ஹனுமான் சரிதையை தொடராக எழுதி வந்தது புத்தகமாக வெளிவந்துள்ளது. அனுமனின் கதையை படிக்கப் படிக்க அவருடைய வீரதீரமும், பக்தியும், அடக்கமும் நம்மைப் பரவசப்படுத்துகிறது.

பக். 212 விலை ரூ. 50.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

நட்பு உண்டாக அன்பு மட்டும் போதாது; இலட்சிய ஒற்றுமையும் வேண்டும். - கெதே. தகவல் : பா. அச்சுதன்



தலையில்-தான் பிரச்னை

பதில்கள் : டாக்டர். ஆர். ஞான சம்பந்தம்





எஸ். சசிகலா, கோவை - 4.

எனக்கு முடி அதிகமாக கொட்டுகிறது. தலையில் அரிப்பு அடிக்கடி ஏற்படுகிறது. இதனால்தான் முடி கொட்டுகிறதா? அல்லது வைட்டமின் குறைவினாலா? என்ன காரணம்? பொடுகும் இருக்கிறது. எனக்குத் தலையைச் சீவும் போதும், தலைக்குக் குளித்து விட்டு துவட்டும் போதும் நிறைய முடி கொட்டுகிறது. தலையின் முன் பக்கம் அடர்த்தி குறைவாக உள்ளது. விழுந்த இடத்தில் முடியை முளைக்க வைக்க முடியுமா? பழைய மாதிரி அடர்த்தி ஆக்க முடியுமா? HAIR TRANSPLANTATION முறையில் முடியை முளைக்க வைக்க முடியுமா? அல்லது ஹேர் ஆயில் போட்டால் வளருமா?

டாக்டர் : உங்களுக்கு மிகவும் பரவலாக இருக்கும் 'இளம் வழுக்கை' (MALE PATERN BALDNESS) தோன்ற ஆரம்பித்திருக்கிறது. உங்கள் அம்மா, அப்பா வகையில் யாருக்காவது வழுக்கை இருக்கிறதா? என்று விசாரித்துப் பாருங்கள். பெரும்பாலும் ஜீன்களின் வழியாக பரம்பரைத் தொடர்பு உங்களுக்கும் இருக்கலாம். இந்த இளம் வழுக்கை தோன்ற "ஹார்மோனல் இம்பேலன்ஸ்"தான் முக்கியக் காரணம். முடியை வளர வைப்பதும், சிதைய வைப்பதும் "ஏன்ட்ரோஜன்" எனப்படும் ஹார்மோன் கோளாறினால்தான் ஏற்படுகிறது.

வழுக்கை உள்ள இடங்களில் "டைஹைட்ரோ டெஸ்டோஸ்டீரான்" எனப்படும் இயக்குநீர் உருவாகி இரத்த ஓட்டத்தைத் தடை செய்வதால் மயிர்க் கால்கள் சிதைய ஆரம்பிக்கிறது. முடியின் வளர்ச்சியும் குறைய ஆரம்பித்து வழுக்கை விழுந்து விடுகிறது. சிலருக்கு வழுக்கையான இடங்களில் எதிர்நச்சுகள் உருவாகி இரத்த ஓட்டத்தைத் தடை செய்வதும் உண்டு. பொடுகு, வைட்டமின் குறைவு, ஊட்டச்சத்து குறைவு இருந்தால் முடி கொட்டலாம். ஆனால் முடி முளைத்து விடும்.

வழுக்கையை ஏற்படுத்தாது. கவலைப்படாதீர்கள்!

மயிர்க்கால்களின் ஆரோக்கியத்தை வைத்தே முடியின் வளர்ச்சி இருக்கும். மயிர்க்கால்கள் முழுமையாக சிதைந்து, தழும்பு விழுந்து விட்டால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. இரத்த ஓட்டத்தை அதிகமாக்கி மயிர்கால்களைத் தூண்ட வைக்க ஆயில்கள், மருந்து கலந்த லோஷன்கள் இளம்வழுக்கைக்குப் பலன் அளிக்காது. ஏனென்றால், கோளாறு உடல்ரீதியாக இருக்கிறது. எனவே உள் சாப்பிடும் மருந்துகள்தான் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்க முடியும். எதிர்நச்சுகளை (ANTI ANDROGENS) முறியடிக்க முடியும்.

ஹோமியோபதி சிகிச்சை மூலம் இருக்கும் முடியை உறுதியாகக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவும்; நோய்க்குறிகள் சரியாக இருந்தால், அரைகுறையாக சிதைந்த மயிர்கால்கள் உயிர்த்தெழ வாய்ப்பும் உண்டு.

HAIR TRANSPLANTATION முறையை நவீன மருத்துவத்தில் கையாளுகின்றனர். பின்பக்கம் அடர்த்தியாக உள்ள முடியை பிடுங்கி தலையின் முன்பக்கம் வழுக்கை உள்ள இடங்களில் நாற்று நடுவது போல நான்கைந்து முறை செய்வதுதான் "ஹேர் டிரான்ஸ்பிளான்டேஷன் முறை" வழுக்கையின் அளவு சிறிதாக இருக்க வேண்டும். பின்பக்கம் அடர்த்தியாக இருக்க வேண்டும். பிடுங்கி வைக்கும் முடி ஒத்துக் கொள்ள வேண்டும். காயம் பட்டால் தழும்பு ஏற்படக்கூடாது என்று பல விதிகள் இருக்கிறது. அதோடு மட்டுமல்லாது பின்பகுதி முடிகள் குறைந்து நாளடைவில் முழுமையான முடி வளர்ச்சி, அடர்த்தி குறைந்து விடும் நிலையும் உள்ளது. செலவும் அதிகம் பிடிக்கும்.

லதா, சென்னை - 34.

எனக்கு வயது 34 ஆகிறது. தலையில் நிறைய முடி இருந்தது. கல்யாணம் ஆகி இரண்டு குழந்தை பிறந்தவுடன் மிடுமிடுவென கொட்டி விட்டது. இப்போது மூன்று மாதங்களாக தலையில் எண்ணெய் வைத்தால் மண்டையே தெரிகிறது. தைராய்டு இருக்கிறதா என பரிசோதித்து விட்டேன். அதுவும் இல்லை. சர்க்கரை இருக்கிறதா என்றும் பரிசோதித்து விட்டேன். எல்லாம் நார்மலாகத்தான் உள்ளது. நிறைய விட்டமின் மாத்திரைகளையும், கருவேப்பிலையும், தினமும் சாப்பிட்டு வருகிறேன். எந்தப் பலனும் இல்லை. எனக்கு ஒரு வழி சொல்லுங்கள்!

டாக்டர் : மிகவும் புத்திசாலித்தனமாக தைராய்டு பரிசோதனை செய்திருக்கிறீர்கள். ஏனென்றால் நடுவயதினருக்கு தைராய்டு கோளாறு, இளம்பெண்களுக்கு ஓவரியில் நீர்க்கட்டிகள் (POLY CYSTIC OVARIAN DISEASE) இருந்தால் உங்களுக்கு இருக்கும் தொந்தரவு தோன்றலாம்.

இரண்டு குழந்தைகள் பிறந்த பின் முடி குறைந்து விட்டது என்று கூறியுள்ளீர்கள். பெரும்பாலும் குழந்தை பேறு காலத்தில் ஏராளமான "ஹார்மோன்கள்" சுரப்பதும், மற்ற இயக்குநீர்களின் தன்மையை மாறுவதும் உண்டு. அந்த நேரத்தில் ஏன்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் சீர்குலைந்து முடி வளர்ச்சியை குறைத்திருக்கும். ஊட்டச்சத்து குறைவு காரணமாக முடி கொட்டி இருந்தால் கருவேப்பிலை, விட்டமின் மாத்திரைகள் என்ற உங்கள் கை வைத்தியத்திற்கு கட்டுப்பட்டிருக்கும். மண்டை தெரியும் அளவுக்கு முடி கொட்டி இருக்காது.

முடியின் அடர்த்தியும், வளர்ச்சியும் மயிர்க்கால்களின் தன்மையை வைத்துதான் இருக்கும். எனவே மயிர்க்கால்கள் பாதிக்கப்படக் காரணங்களாக இருக்கும் கோளாறுகள் நீங்க வேண்டும். எனவே நீங்கள் சிகிச்சை பெற்றுதான் ஆக வேண்டும். ஹோமியோபதி மருந்துகள் மூலம் முடியின் வளர்பருவத்தை உள் சாப்பிடும் மருந்துகள் கூட்டி இருக்கிறது. அதோடு அடர்த்தியும் கூடி இருக்கிறது.

பிரியா, அரிசி பாளையம், சேலம் - 9.

எனக்கு 4 ஆண்டுகளுக்கு மேல் தாடி, மீசை உள்ளது. இதனால் எனக்கு படபடப்பு, படிக்க முடியவில்லை. வெளியில் செல்ல முடிய

கஞ்சிப் பொடியை கஞ்சியாகப் போட்டு சாப்பிட்டு அலுத்து விட்டதா? கஞ்சிப் பொடியை ஒரு சிட்டிகை உப்பு, மஞ்சள் தூள் கலந்த வெதுவெதுப்பான நீரில் தெளித்து, உதிர்த்துக் கொள்ளவும். தேங்காய்த் துருவலுடன் வெல்லப் பொடியும் சேர்த்து இதை கஞ்சிப் பொடியில் கலந்து ஆவியில் 10 நிமிடம் இட்லி தட்டில் வேகவிடவும். சுவையான புட்டு தயார்.

- ஆர். சித்ரா



● முடி 90% வளர்ச்சி பருவத்தில் இருக்கும் 10% விழும் பருவத்தில் இருக்கும். எனவே உங்கள் முடியின் அடர்த்திக்குத் தகுந்தவாறு முடி விழுகிறதா என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். குளித்தவுடன் ஏராளமாக முடிகொட்டுகிறது என்று பீதி கொள்ளாதீர்கள். இரண்டொரு நாட்கள் உதிர்ந்த முடி உங்களுக்கு சேர்ந்து கொட்டலாம்.

● தலைக்கு ஷாம்பு உபயோகிக்கும் போது சீகைக்காய், அரப்புத்தூள் போன்றவைகளையே அதிகமாக உபயோகியுங்கள்! ஷாம்புவில் பி.எச். 5.5 மேல் அதிகம் இருந்தாலோ அல்லது அதிகம் கலந்திருந்தாலோ முடி கொட்டலாம். அதிகமாக உபயோகித்தால் முடி செந்நிறமாக மாறலாம். முடியில் வெடிப்பும் தோன்றலாம்.

● ஹேர் டிரையர் உபயோகிக்காதீர்கள். அதிகம் உபயோகித்தால் முடியை வெடிக்கச் செய்து, நுனிகளில் பிளவு ஏற்படுத்தும்.

● உணவில் பால், முட்டை, மாமிசம், கருவேப்பிலை, கீரை வகைகள், பேரீட்சை, கடலை, முந்திரி போன்ற பருப்பு வகைகள், பனை வெல்லம் போன்றவைகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இதில் முடிக்குத் தேவையான LENOLIC ACID, IRON, CALCIUM, SELENIUM வைட்டமின்கள் இருக்கும். சரிவிகித உணவும் கேரட், பீட்ரூட், முள்ளங்கி, செங்கீரை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இவை இளநரையைத் தடுக்கும். தற்போதைய நவீன

வில்லை. இதனால் பலரது கேள்விக்கு ஆளா கிறேன். மிகவும் வேதனையாக உள்ளது. திருமண வயது வேறு வந்து விட்டது என்று பெற்றோர் வேதனை அடைகிறார்கள். நான் மாதம் ஒரு முறை பார்லர் சென்று வேக்ஸிங் செய்வேன். ஆனால் முடி அப்படியேதான் வளர்கிறது. எடையும் கூடி விட்டது. தீட்டும் சரியாக வருவதில்லை. எனக்கு எப்படித் தீர்வு காண்பது என்று ஆலோசனை சொல்லுங்கள்!

டாக்டர் : உங்களுக்கு ஆண்களுக்கு மீசை, தாடி வளரக் காரணமாக இருக்கும் 'டெஸ்டோஸ்டிரான்' என்ற ஹார்மோன் அதிகமாக சுரப்பதால் மீசை தாடி வளர்கிறது. இரத்தப் பரிசோதனை செய்து பாருங்கள். உங்களுக்கு உடல் பருமன் மற்றும் தீட்டுக் கோளாறு இருப்பதால் கருமுட்டைப் பையில் நீர்க்கட்டிகள் (PCOD) இருக்கலாம். இப்போது பல இளம் பெண்களுக்கு இந்த "பிராப்ளம்" அதிகம் இருக்கிறது. வயிற்றுப்பகுதியை "ஸ்கேன்" செய்து பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதோடு தைராய்டு இரத்தப் பரிசோதனைகளையும் செய்து கொள்ளுங்கள். மீசை, தாடி வளர்தல் அட்ரீனல் சுரப்பிக் கோளாறு இருந்தாலோ, அல்லது ஹார்மோன் மாத்திரை மருந்துகள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டாலோ வரும்.

முடி வளர்ச்சியை நிறுத்த வேண்டுமானால் அதிகமாகச் சுரக்கப்படும் ஹார்மோன் குறைக்கப்பட வேண்டும். வேக்ஸிங், மஞ்சள் தேய்த்தல், ஹேர் ரிமூவர் உபயோகித்தல், பிடுங்குதல் போன்றவை தற்காலிகமான வெளித் தோற்றத்தை வேண்டுமானால் மாற்றி வைக்கலாம். ஆனால் ஹார்மோன் அளவு அப்படியேதான் இருக்கும். இதற்கு நிரந்தரமாக ஹோமியோபதி மருத்துவம் மூலம் தீர்வு காண முடியும். அதோடு மட்டுமல்லாமல் ஹார்மோன் அதிகமாக, காரணமாக இருந்த நோய்களை முழுவதுமாக நீக்கி விடலாம்.

ஏராளமான இளம்பெண்களுக்கு முடி வளர்ச்சி குணமாவதுடன் கருமுட்டைப் பை கட்டிகள், தைராய்டு பிராப்ளம் கூட சீராக்கி இருக்கிறோம். ஆதாரத்துடன் நிரூபித்தும் உள்ளோம். முடி வளர்ச்சி உடனடியாக கட்டுப்பட்டு விடாது. ஏனென்றால் ஏற்கெனவே தூண்டப்பட்ட முடிவளர்ச்சி, அதன் வளர் பருவம் முடியும் வரை இருக்கும். ஹார்மோன் அளவு குறைந்து புதிய முடிகள் உருவாவது நிற்கும் இவ்வாறு வளரும் முடிகளை ரேஸர் கொண்டு ஷேவ் செய்து கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால் மயிர்க்கால்கள் பாதிக்காது. மற்ற முறைகள் அனைத்துமே மயிர்க்கால்களில் தழும்பை ஏற்படுத்தி "திட்டு, திட்டாக" கருப்பாக நாளடைவில் மாற்றி விடும். அதோடு மயிர்க்கால் பாதிக்கப்பட்டு இரத்த ஓட்டம் அருகில் உள்ள முடியைத் தூண்டி ஒரு புதிய முடியை உருவாக்கும்.

சவரம் செய்தால் முடி அதிகமாக, அடர்த்தியாக வளரும் என்பது உண்மையே அல்ல! ஏனென்றால் முடி வளர்ச்சி ஹார்மோன் அளவை வைத்து இருக்கும். ஏற்கெனவே ஹார்மோனால் தூண்டப்பட்டதால் முடி வளர்ச்சி அதிகமாக இருப்பது போலத் தோன்றும்.

பிரபாகரன், திருச்சி – 15.

எனக்கு தாடி, மீசை சரியாக வளரவில்லை. என் வயது 23. கைகால், நெஞ்சு பகுதிகளிலும் முடி வளரவில்லை. எனக்கு மார்பகம் பெரிதாக உள்ளது. அதனால் வெளி இடங்

கண்டுபிடிப்பு COLLOIDAL MINERALS. இது ஆப்பிள், வாழைப்பழங்களில் அதிகம் உள்ளது. இவை நல்ல மருந்து.

● டீ, காப்பி சாப்பிடாதீர்கள். இவற்றைச்சாப்பிடுவதால் "பாஸ்போரிக் ஏசிட்" சீரின்மை ஏற்படும். முடிக்கு இது கெடுதல் விளைவிக்கும். மது அருந்தினால் ஹார்மோன் சிதைக்கும், புகைபிடித்தல் மயிர்கால்களின் இரத்த ஓட்டத்தைப் பாதிக்கும்.

● தினசரி தலைக்குக் குளிப்பது நல்லது. பெண்கள் ஒருநாள் விட்டு ஒருநாளாவது குளிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் கிருமிகளோ, பொடுகுத் தொல்லையோ வராது.

● தலையைச் சீவும் போது அகன்ற பற்கள் உடைய சீப்பை முதலில் பயன்படுத்தி விட்டு, பிறகு குறைந்த பற்கள் உள்ள பகுதியை பயன்படுத்துங்கள். 'சிக்கு' எடுக்க பலமாக இழுத்தால் ஏனோதானோ என்றிருக்கும் முடி வந்துவிடும்.

● இளநரை இருந்தால் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். முதுநரைக்கு டையை தவிர வேறு வழியில்லை. முடி இறந்த பகுதி உயிர் இருக்காது. சாயம் பூசுவதால் கெடுதல் ஏதும் வராது. என்றும் 'மருதாணி', 'இன்டிகோ' போன்ற மூலிகை மருந்து கலந்த ஹெர்பல் டை உபயோகியுங்கள். கெமிக்கல் டையில் கேன்சர் வருமா? மூளையைப் பாதிக்குமோ? ஞாபகசக்தி போய் விடுமோ, என்ற ஐயம், பயம் வேண்டாம்.

களில் சட்டையைக் கழற்ற முடியவில்லை. குண்டாகவும் ஆகிவிட்டேன். இதனால் நண்பர்களின் மத்தியில் தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படுகிறது. எனக்குத் தீர்வு சொல்லவும்.

டாக்டர் : உங்களுக்கு ஹார்மோன் பிரச்னைதான் என்பது தெளிவாக தெரிகிறது. ஆண்களுக்குத் தேவையான 'ஏன்ட்ரோஜன்' அளவு குறைவாக இருக்கும். எனவேதான் மீசை, தாடி வளர வேண்டிய வயதில் மயிர்க் கால்கள் சரியாக தூண்டப்படாமல் இருக்கிறது.

சிறு வயதில் பொன்னுக்கு வீங்கி (மம்ஸ்) வந்திருந்தால் விந்துப்பைகள் பாதிக்கப்பட்டு இந்தக் கோளாறு வந்திருக்கலாம் அல்லது விந்துப்பை வளர்ச்சி இல்லாமல் இருக்கலாம். எனவே ஸ்கேன் செய்து பார்த்துக் கொள் ளுங்கள். மேலும் ஹார்மோன் டெஸ்டுகளை யும் செய்து பார்க்க வேண்டும். ஆண்கள் பருவ வயதை அடையும் போது மூளை கொடுக்கும் ஆர்டருக்கு 'பிட்யூட்டரி' என்ற நாளமில்லா சுரப்பி விந்துபையை தாண்டி "டெஸ்டோஸ் டீரான்" ஹார்மோனை அதிகமாக சுரக்கும்.

உடம்பு கடகடவென வளர்தல், தசை முறுக்கேறுதல், மீசை தாடி வளர்தல், குரல் மாற்றம் போன்றவை இந்த ஹார்மோனால் தடைபடுகிறது. 'ஏன்ட்ரோஜன்' அதிகமாக ஆரம்பித்து உடம்பை பொதுபொதுவென்று பலமில்லாமல் பருமனாக மாற்றிவிடும். அதோடு மட்டுமல்லாமல் மார்பகமும் வளர்ந்து தர்மசங்கடத்தை ஏற்படுத்தி விடும். குரலும் பெண்குரல் போல இருக்கும். பிற்காலத்தில் குழந்தைப்பேறில் கூடப் பிரச்னையை உண்டாக்கும்.

இந்தக் குறையை பொறுத்தவரையில் ஹார்மோன் சுரக்கவில்லையே என்று அதற் குரிய மாத்திரைகள், ஊசி மருந்துகளால் சிகிச்சை பெறுதல் சிறந்தது அல்ல. ஏனென் றால் நோய்க்குரிய காரணம் அப்படியேதான் இருக்கும். சைடு எபெக்ட்களும் சேர்ந்து முழுசாக குழப்பிவிடும். 'ஈஸ்ட்ரோஜன்' மற்ற ஹார்மோன் குறைகள் சரியாகாது.

ஒரே கல்லில் இரண்டு மாங்காய் என்பது போல அனைத்தையும் ஒன்றாக சேர்த்து சிகிச்சையளிக்க ஹோமியோபதி மருந்துவத்தில் முடியும். இதற்கு உடலை முழுமையாக, உடல் ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் ஆராய வேண்டும். அதோடு நோய்க்குறிகளையும் ஒன்றுதிரட்டி ஒரே மருந்தில் நிறுத்தலாம். சரியாக தேர்வு செய்யப்பட்டு, மருந்து அளித்தால் விரைவில் குணமாகிவிடும். குறைகளும் நீங்கிவிடும்.

டி.கே. ரஜினி, உருவன் குறிச்சி.

எனக்கு வயது 20. தலையில் பொடுகு அதிகமாக இருக்கிறது. முடியும் கொட்டுகிறது. தலையைச் சீவினால் அரிப்பு ஏற்படுகிறது. சோப்பு, ஷாம்பூ போட்டுக் குளித்தாலும் பொடுகு வந்து விடுகிறது. முடியின் அடிப் பகுதியில் வெள்ளையாக சிறுதுகள்கள் போல உள்ளது. தலைக்குக் குளித்தால் நிறைய முடி கொட்டுகிறது. பொடுகிலிருந்து விடுதலை பெறவும், முடி கொட்டுவதை நிறுத்தவும் வழி சொல்லுங்கள்.

டாக்டர் : பொடுகு உருவாக முக்கியக் காரணம் தலையில் உள்ள சருமத்தின் வெளித் தோல் உதிர்வதுதான். இது எல்லோருக்கும் இருக்கும். குளிக்கும் போது போய்விடும். ஆனால் நீங்கள் பருவ வயதில் இருப்பதால் தலையில் எண்ணெய் சுரப்பிகள் அதிகமாக சுரந்து எண்ணெய்ப் பசை அடை, அடையாக பழுப்பு அல்லது மஞ்சள் நிறத்தில் கொட்டு

கிறது. உங்களுக்கு முகப்பரு இருப்பதால் நிச்சயமாக இதுதான் காரணம்.

அதோடு மட்டுமல்லாமல் "பிட்டிரோஸ்போரம் ஓவல்" எனப்படும் காளான் தலையில் முதற்கொண்டு வெண்துகள்களை உருவாக்குவதும் உண்டு. எனவேதான் ஒருவருடைய சீப்பை மற்றவர் உபயோகிக்கக் கூடாது என்று சொல்கிறோம். தலையில் சிறு கொப்புளங்கள் இருந்தால் நீங்கள் உபயோகிக்கும் சோப்பு, சீப்பு, ஷாம்பு சேராமல் இருக்கலாம். மிகவும் வெண்மையாக உதிர்தல், உதிர்ந்த பகுதி சிகப்பாக தெரிந்தால், செதில் உரிதல் நோய் இருக்கலாம்.

தினசரி ஷாம்பு போட்டாலும் மறுபடியும் வருகிறது. ஷாம்பு முடியை, பொடுகை நன்றாகக் கழுவ மட்டும் செய்யும். குணப்படுத் தாது. ANTI DANDRUFF LOTIONகள் காளான் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும். எனவேதான் மீண்டும் மீண்டும் வந்து விடுகிறது. இதிலிருந்து விடுதலை பெற வேண்டும் என்றால் உள்காரணங்களான எண்ணெய் சுரப்பியை சீராக்க வேண்டும். சரும நோய்களை குணப்படுத்த வேண்டும். இது கூட உள்சாப்பிடும் மருந்துகளால் மட்டுமே முடியும். ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் எண்ணெய் சுரப்பி அதிகமாக சுரந்து, பொடுகு மற்றும் முகப்பரு உருவாவதை தடுத்து விடும். அதே போல அலர்ஜி, செதில் உரிதல் நோய்க்கும் உகந்த மருந்துண்டு.

பி. முருகன், ஜடா, சௌதி அரேபியா.

எனக்குத் தலையில் ஒரு இடத்தில் 25 பைசா அளவுக்கு சின்ன சொட்டை விழுந்தது. இப்போது ரொம்ப பரவி விட்டது. வெங்காயம் தேய்த்தேன். தலையில் ஊசியெல்லாம் கூட போட்டுப் பார்த்து விட்டேன். இரண்டு வருசம் ஆகிறது பலனில்லை. இப்போது வெளியில் தலைகாட்ட முடியவில்லை. முழுசா சொட்டையாயிடுமோன்னு கவலையாக இருக்கிறது.

டாக்டர் : உங்களுக்குத் தலையில் புழுவெட்டு (ALOPECIA AREATA) ஏற்பட்டு இருக்கிறது. இது ஒரு வகை காளான்களால் ஏற்படுகிறது. பெரும்பாலும் சலூன்களில் இருந்து பரவும். தலைப்பகுதியை மட்டும் பாதிக்காமல் கண் இமைகள், புருவங்கள், தாடி, மீசை வளரும் பகுதிகளைக் கூடப் பாதிக்கலாம். தாமதிக்காமல் சிகிச்சை பெறுவது நலம். வெங்காயம் குருமத்தக்காய் போன்றவை சிலருக்கு "வொர்க்கவுட்" ஆகிவிடும்! ஒருசில கிருமிகள் கட்டுப்படும். சிலருக்கு என்ன செய்தாலும் பயனளிக்காது. மயிர்கால்கள் மீண்டும் உயிர்த்தெழ, ஹோமியோபதி மருந்துகள் நிச்சயமாகக் கைகொடுக்கும்.

(டாக்டர் ஆர். ஞானசம்பந்தம் ஏ.கே.பி. ஹோமியோபதி ஆராய்ச்சி மையத்தின் இயக்குநர் மற்றும் பட்டதாரி சங்கத்தின் பொதுச் செயலாளர். மங்கையர் மலர் வாசகர்களுக்கு அடுத்த இதழிலும் பதில் அளிக்கிறார். உங்கள் சந்தேகங்களை மங்கையர் மலர் அல்லது gnanas@vsnl.com. தொடர்பு கொண்டு கேட்கலாம்.)

அம்மாவுக்காக

சென்ற வாரம் என் கணவருடன் நானும், என் தம்பி, அவன் மனைவியுடன் காசி யாத்திரை சென்று வந்தோம். காசி யாத்திரையில், அலகாபாத் (ப்ரயாகை) திரிவேணி சங்கமத்தில் (கங்கை, யமுனை, சரஸ்வதி நதிகள் கூடுமிடம்) ஸ்னானமும், கயையில் முன்னோர்களுக்குப் பிண்டம் போடுவதும் முக்கியமான அம்சங்களாகும்.

இந்தப் பிண்டங்கள் போடுவதில் இந்துக்களாகிய நாம் எவ்வளவு பரந்த மனப்பான்மை உடையவர்கள் என்பது தெரியவருகிறது. நமது தந்தை, தாய் வழியில் மூன்று தலைமுறை முன்னோர்களுக்கு மட்டுமின்றி, நமக்கு வேண்டிய, இறந்து விட்ட, நண்பர்களுக்கும், ஆசிரியர்களுக்கும், நமது வாழ்க்கையில் நம்முடன் தொடர்பு கொண்டிருந்த வேலையாட்களுக்கும், நம் வீட்டில் விசுவாசத்துடன் இருந்த நாய், பசு முதலியவற்றிற்கும் கூட பிண்டம் வைக்கிறோம். நமது குலத்தில் பிள்ளை சந்ததி அற்று இறந்தவர்களுக்கும் பிண்டம் வைக்கிறோம். இதைத் தவிர, நமக்குத் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ பிண்டம் பெற முடியாத முறையில் இறந்தவர்களுக்கும் தர்ம பிண்டம் என்று ஒன்று வைக்கிறோம்.



இவை எல்லாவற்றையும் விட எனக்கு மிக முக்கியமாக பட்டது அம்மாவுக்கான 16 பிண்டங்கள் அக்ஷய வடம் எனும் ஆலமரத்தில் அடியில் வைப்பதுதான்.

நம்மை ஈன்ற தாய்க்கு, நம்மைப் பெற்றெடுத்து ஆளாக்கும் வரை அவள் பட்ட துயரங்கள், தியாகங்கள் முதலியவற்றை ஒவ்வொன்றாக நினைவு கூறி பிண்டம் வைக்கச் சொல்லும் பொழுதுதான் நமக்குத் தெரிகிறது, அம்மா நமக்காக எவ்வளவு துயரங்களை தாங்கிக் கொண்டிருந்தாள் என்பது. உதாரணத்துக்காக :



1. அம்மா, நான் உன் கருவில் இருக்கும் பொழுது நான் நன்றாக இருக்க வேண்டுமென்று, உன் ஆசைகளை அடக்கிக் கொண்டு, எனக்காக, கசப்பான கஷாயங்கள் மருந்துகள் உட்கொண்டாயே அந்த நற்காரியத்திற்காக நான் பிண்டம் வைக்கிறேன்.

2. அம்மா, நான் குழந்தையாக இருக்கும் பொழுது, என் மல மூத்திரங்களை, சிறிதும் முகம்

சுளிக்காமல் நீக்கி என்னைச் சுத்தம் செய்தாயே, அதற்காக ஒரு பிண்டம்.

- இப்படி அம்மாவின் ஒவ்வொரு தியாகத்தையும் சொல்லி 16 பிண்டங்கள் வைக்கும் போது அம்மாவை நினைத்து கண்ணில் நீர் வந்து விடுகிறது.

அதே அந்த அம்மா வயதான காலத்தில் குழந்தை சுபாவத்தை அடைந்து, இருந்த இடத்திலேயே மலம் மூத்திரம் போய் விட்டால் எத்தனை பிள்ளைகள், இன்று, அவற்றை நீக்கி அம்மாவை சுத்தம் செய்து வைக்கிறார்கள்?

நம்முடைய வாழ்க்கை அமைவது, இந்தப் பிறப்பிலும் சரி, அல்லது அடுத்தடுத்து வருகிற பிறவியிலும் சரி, நாம் ஒவ்வொரு பிறவியிலும் செய்கின்ற பாவ புண்ணியங்களைப் பொறுத்தது. இப் பிறவியில் புண்ணியம் அதிகமானால், அடுத்த பிறவி இதைவிட உயர்ந்ததாக இருக்கும். பாவம் அதிகமானால் அடுத்த பிறவி இப் பிறவியை விட கீழ்த்தரமாக இருக்கும். அது ஊர்வனவாகவோ பறப்பனவாகவோ கூட இருக்கலாம்.

முன் பிறவியில் செய்த அதிக புண்ணியத்தினாலேயே நாம் இந்த அரிய மானிட பிறவியை பெற்றுள்ளோம். நல்ல காரியங்கள் செய்து இந்தப் பிறவியை மேம்படுத்த வேண்டும். நம்முடைய பாவங்கள் ஜீரோ நிலைக்கு வரும் வரையில் நாம் அநேக பிறவிகள் எடுத்தாக வேண்டும்.

நல்லது செய்தல் ஆற்றீர் ஆயினும்
அல்லது செய்தல் ஓம்புமின்

என்கிற புறநானூறு வாக்கிற்கிணங்க, நம்மால் நல்லது செய்ய முடியாவிட்டாலும், கெட்டது செய்வதையோ அல்லது நினைப்பதையோ தவிர்க்க வேண்டும். இதில் பெண்களாகிய நமக்குப் பெரும் பங்கு உண்டு. பிள்ளைகளுக்கும் பெண்களுக்கும் நாம் நல்லதையே சொல்லித் தர வேண்டும்.

கயாவில் இந்தச் சடங்குகள் செய்யும் பொழுது ஒரு மினி இந்தியாவையே அங்கு காணலாம். பல்வேறு மாநிலங்களிலிருந்து வந்து மக்கள் இந்த நீத்தார் கடன்களைச் செய்கிறார்கள்.

அம்மாவின் தியாகம் ஈடு இணையற்றது. அந்தத் தாய் நற்கதி அடைய இந்த 16 பிண்டங்கள் வைத்தால்தான் அவன் பிள்ளை (புத்ரன்) என்று அழைக்க அருகதை உடையவனாக ஆகிறான் என்பது மூத்தோர் வாக்கு.

— கலாவதி இராமமூர்த்தி



இம்மாத இல்லத்தரசி



சமையல் கூப்பன்

பொருள் : அரைத்த மாவில்... கடைசி தேதி : 15.12.2001

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

கிளிக்கு ஒரு வழி!

இந்த (மஞ்சள் குங்குமம்) ரவிக்கைத் துண்டுகள் படும் பாட்டைப் பற்றி ஒரு சகோதரி சுவாரஸ்யமாக எழுதியிருந்தார்! வாஸ்தவம்தான். ஆனாலும் –

ஏற்கெனவே ஸ்டாக்கில் தேங்கி நிற்கும் பத்து சிவப்புகளோடு, அதிகப்படியாக கிடைத்த சிவப்பை –

தொட்டாலே சாயம் ஒட்டிக் கொள்ளும் மட்டரக ரவிக்கையை,

படுகமாராக நிறம் உள்ளவருக்கு வந்த, பட்டை மஞ்சள் கருநீலங்களை, இரட்டை நாடி மாமிக்கு வந்த 70 சென்டி மீட்டரை எல்லாம் என்ன செய்வது? 'கிரிஜா'க்களிடம்தான் தள்ளிவிட வேண்டியிருக்கிறது. மற்றவர்கள் நம்மை 'கிரிஜா' வாக்குவது வேறு விஷயம்! சில சமயங்களில் இவை இரண்டாவது சுற்று கூட 'ரோலிங் கப்' மாதிரி வலம் வருவதுண்டு. ரவிக்கைக்குப் பதில் வேறு மாற்று ஏதாவது வைத்துக் கொடுத்தால், கிடைக்கப் போகும் புண்ணியத்தின் குவாலிடி, அண்ட் குவான்டிடி குறைந்து விடுமோ என்ற பயம் வேறு! முடிவுதான் என்ன?



முதலில் ஒரு விஷயம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த 'மஞ்சள் குங்கும்' மட்டுமே ஆதி நாட்களில் பெண்களின் பிரதான முக அழகு சாதனங்களாக இருந்தன. கணவனை இழந்தவர்கள் அழகு செய்து கொள்ளக் கூடாது என்ற சமூகக் கொடுமையால், அவர்களுக்கு இது அடியோடு மறுக்கப் பட்டது. அந்த அவலப் பிறவிகளிடமிருந்து தங்களை தனித்து உயரத்தில் நிறுத்தி, சமூகத்தில் அடையாளம் காட்டும் இந்த 'மேக்-அப்' சாதனங்களுக்கு, பெண்ணினத்திடையே ஏற்பட்ட தனி மரியாதை வளர்ந்து இவை மங்கலப் பொருட்களாக அந்தஸ்து பெற்று விட்டன.

பெண்களுக்கு புடைவை ரவிக்கை சீர் செய்யும் போது, அத்துடன் இந்த மெயின் அயிட்டங்களும் மற்ற உபரி அழகு சாதனங்களும் (கூந்தலுக்குப் புஷ்பம், வாய் சிவக்க தாம்பூலம் (லிப்ஸ்டிக்) போன்றவை) வைத்து மரியாதை செய்தார்கள். நெருங்கிய உறவினர் தவிர, மற்றவருக்கு புடைவை காஸ்ட்லி என்பதால், அதை மைனஸ் செய்து விட்டு ரவிக்கைத் துண்டுடன் இந்த அழகு சாதனங்களை அனிக்க –

அந் நாளில் மேட்சிங் பிளவுஸ் அணிவது வழக்கத்தில் இல்லாததால், எந்த நிறமென்றாலும் யாருக்கும் பிரச்சினை இல்லை. இப்போது அப்படியா? மஞ்சள் பூசும் பழக்கம் இளைய தலைமுறையினரிடம் அடியோடு இல்லை. குங்குமத்தின் இடத்தை ஸ்டிக்கர் பொட்டு கைப்பற்றி ரொம்ப நாளாச்சு! ப்ளவுஸ் துண்டுகள் ரோலிங் கப்புகள்!

இந் நிலையில் –

காலத்துக்கேற்றவாறு இப் பழக்கங்களும் மாற வேண்டியது தானே! இந்த மஞ்சள் குங்குமத்தைப் பெரிய கிண்ணங்களில் பொதுவில் வைத்தால் விரலால் நாசூக்காகத் தொட்டு எடுத்துக் கொண்டு விடுவார்கள். (எத்தனை குட்டி குட்டி டப்பாக்களில்தான் ஊறுகாய் போடுவது?). இந்தப் புண்ணியம் கிடைத்து விட்டதல்லவா? அடுத்து –



தாம்பூலத்துடன், ரவிக்கைக்குப் பதிலாக, நடைமுறையிலிருக்கும் அழகு சாதனங்களில் உங்கள் வசதிப்படி எவை எவை சௌகரியமோ அவைகளை ஒரு பிளாஸ்டிக் கவரில் அல்லது கன்டெயினரில் போட்டுக் கொடுங்கள். உதாரணமாக –

மருதாணிப் பவுடர், ஸ்டிக்கர் பொட்டு அட்டையுடன், ஹேர்கிளிப், ஹேர் பேண்ட், நெயில் பாலீஷ், லிப்ஸ்டிக், குஞ்சலம், ரிப்பன், பேன்ஸி நகைகள், கம்மல், வளையல்கள் கழுத்தணிகள், கொலுசுகள்.

சுடிதார் கமீஸில் தைத்துக் கொள்வதற்கேற்ற ரெடிமேட் யாக்குகள், எம்பிராய்டரி பூக்கள் செட், என எத்தனை தினுசுகள்...!

சின்னப் பெண் குழந்தைகளுக்கு –

அச்சிட்ட ப்ளாஸ்டிக் பலூன், விளையாடும் (கேம்ஸ்) பிளாஸ்டிக் பொம்மைகள்....

ரொம்ப வயதான பெண்மணிகளுக்கு –

ஸ்தோத்திரப் புத்தகங்கள்தான் என முடிவு கட்டி விடாதீர்கள்! அதைத் தவிர –



மன, உடல் நலம் பேண வழிகாட்டிகளாகவும், யோகா, இயற்கை மருத்துவம் இயற்கை உணவு போன்றவை பற்றியும் மிகத் தரமான நூல்கள் மார்கெட்டில் கிடைக்கின்றன. தவிர பிரயாணக் கட்டுரை புத்தகங்கள், படிப்பவருக்கு அங்கே சுற்றுலா போய் வந்த திருப்தியை அளிக்கும். தவிர, பிரயாணத்திற்குப் பயன்படும் சின்ன ஏர்-பில்லோ, ஸ்கார்ஃப், டார்ச், சாவி வளையம், அழகான துணி/சணல்- வயர் பைகள், பாக்கெட் நோட், பால் பாயின்ட் பேனா என எத்தனை உபயோகமான, அவர்களை சந்தோஷப்படுத்தும் பொருட்கள். நெருங்கிய உறவினர் எனில், அவர்கள் விரும்பிப் படிக்கும் மாத/வார/நாளிதழ்களுக்கான காலாண்டு அரையாண்டு என உங்கள் வசதிக்கேற்றபடி சந்தா கட்டி ரசீதுகளைக் கொடுத்தால்... யம்மாடீ! எத்தனை சந்தோஷம்!

இந்த இடத்தில் தயக்கத்துடன் ஒரு விஷயம் சொல்லட்டுமா? வசதி படைத்தவர் தவிர பெரும்பாலான முதியோரின் பொருளாதார நிலை சொல்லிக் கொள்ளும்படி இல்லை. சிறு செலவுகளுக்குக் கூட குடும்பத்தினரிடம் கையேந்த வேண்டிய நிலை. எனவே –

மேலே குறிப்பிட்ட பொருட்களை விட வெற்றிலை பாக்குடன் ஒரு சின்ன பர்ஸில்

ரவிக்கைத் துணிக்கு ஈடாக (அதிகமாகவோ குறைவாகவோ) ஒரு தொகை வைத்துக் கொடுத்தால் என்ன? அரை டஜன் 'கிளி' களுக்கு பதிலாக சேரும் இத் தொகை அவர் களுக்குக் கைச் செலவுக்கு மிகவும் பயன் படுமே! வீண் தயக்கங்களை உதறி விட்டு யதார்த்தத்தைப் புரிந்து கொள்வது நலம். இதன் மூலம் கிடைக்கும் புண்ணியத்தின் குவாலிடி அண்ட் குவான்டிடி நிச்சயம் முத லிடம் வகிக்கும்!

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம். மக்களிடையே புத்தகம் படிக்கும் வழக்கம் குறைந்து வருவதாக பதிப்பாளர்களும், விற்பனையாளரும் எழுத்தாளரும் மேடைக்கு மேடை குரல் கொடுக்கிறார்கள். இவர்கள் ஏன் பண்டிகை சமயங்களில் பலதரப்பட்ட மதிப்பில் கிஃப்ட் கூப்பன்கள் வெளியிடக் கூடாது? தாம்பூலத்துடன் நமக்கு வசதிப் பட்ட தொகைக்கு கிஃப்ட் கூப்பன்களை வைத்துக் கொடுக்கலாமே. பெற்றுக் கொள்ப வர்கள் அந்தக் கடையில் தமக்கு உபயோக முள்ள புத்தகங்களோ, குழந்தைகளுக்குக் காமிக்ஸ் போன்றவைகளோ வாங்கிக் கொள்ளலாமே! காமிக்ஸ் புத்தக நிறுவனங் கள், தம் வெளியீடுகளை எங்கும் இந்தக் கூப் பன்களைக் கொடுத்து பெற்றுக் கொள்ள லாம் என அறிவித்தால் எத்தனை வசதி? இதே போல, ஸ்டேஷனரிகளிலும் வெளியிட் டால், சிறுமியர் பேப்பர், ஸ்கேல், ஜியா மெட்ரி பாக்ஸ், க்ரேயான் போன்ற உபயோக மான எத்தனை பொருட்களை வாங்கிக் கொள்ள வசதியாக இருக்கும்? அழகு சாத னங்கள்தான் மங்கலப் பொருட்கள் என்ப தில்லை; அறிவூட்டும் சாதனங்களும் மங் களப் பொருட்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அப்ப, "கிளிக்கு ஒரு வழி"யாக குட்-பை சொல்லி விடலாம் என்கிறாயா?" என கேட் கிறீர்களா? விடலாம்தான். ஆனாலும், "கிளியே எங்கள் பரம்பரை வழி" என்பவர் களுக்காக ஒரு சின்ன யோசனை.

ஜவுளிக் கடையில் பலதரப்பட்ட விலை, அளவுகளில் 'கட்-பீஸ்'கள் ஏராளம்! அவர் களும் ரகவாரியாக அந்தந்த விலைகளில் கிஃப்ட் கூப்பன் வெளியிடலாமே! அழகாக விதம் விதமாக மடித்த ரவிக்கைத் துண்டு போன்ற தோற்றத்தில், பல வண்ணங்களில் கூப்பன் வெளியிட்டால் –

தட்டில் வைத்துக் கொடுப்பதற்கும் பாந்த மாக இருக்கும். பெற்றுக் கொள்பவர்கள்; தமக்குப் பிடித்த கலரில் அந்தக் கடையில் செலக்ட் செய்து கொள்ளலாம். அப்போது கொடுப்பவர் வாங்குபவர் இருவருக்குமே நிறைவு. 'கிளி' சுற்றுலா வராது. கடைசியாக – ஒன்று –

புண்ணியம் என்பது –

நாம் அளிக்கும் பொருள் – பெற்றுக் கொள்பவருக்கு எந்த அளவு உபயோகப் படுகிறது? திருப்தி அளிக்கிறது என்பதைப் பொறுத்த விஷயம். நாம் வைத்துக் கொடுத்த ரவிக்கைத் துண்டு, ஊரெல்லாம் சுற்றி விட்டு நம்மிடமே வருகிறதென்றால் –

அது யாருக்கும் உபயோகமில்லை, திருப்தியில்லை என்றுதானே பொருள்! அப் புறம் அதில் புண்ணியம் எங்கே இருக்கிறது?

இப்போது நான் குறிப்பிட்டவைகளை விட சிறப்பான ஐடியாக்கள் உங்களுக்குத் தோன்றலாம், தோன்றும்! தயக்கமின்றி செயல்படுத்துங்களேன்.

— எஸ். பட்டம்மா

கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகைக்குக் குழந்தைகளுக்கு வாழ்த்து அனுப்பும் போது, ஒரு பலூனில் அந்தக் குழந்தையின் பெயரை ஸ்கெட்ச் பேனாவில் எழுதி விட்டு, வாழ்த்து அனுப்பும் கவரில் வைத்து அனுப்பி விடுங்கள். அவர்கள் வாழ்த்து பெறும் போது, பலூனை ஊதி அவர்கள் பெயர் இருப்பதைப் பார்த்து மகிழ்ந்து போவார்கள்.

- விஷாலி


இணையற்ற டிசைன்!
எல்லையில்லா இன்பம்!!



கிறிஸ்துமஸ் தபால் தலைகள்

கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகையை ஒட்டி உலகில் இதுவரை 130க்கும் மேற்பட்ட நாடுகள் சிறப்பு அஞ்சல் தலைகளை வெளியிட்டுள்ளன.

மைக்கேல் ஏஞ்சலோ, டாவின்சி, ரூபன், ரெம்பிராண்ட், ரஃபேல், வின்சென்ட் வான்கோ போன்ற புகழ்பெற்ற ஓவியர்கள் தீட்டிய உயர்வான ஓவியங்களின் சிறுபதிப்புகளாக, கட்டை விரல் அளவேயுள்ள சின்னஞ்சிறு அஞ்சல் தலைகள் வந்துள்ளன. 'அன்னை மேரியும், குழந்தை ஏசுவும்', 'மாட்டுத் தொழுவத்தில் இறைமகன்', 'இடையர்கள் பணிதல்', 'கீழைநாட்டு ஞானியர் வணங்கிப் பரிசளித்தல்', 'அதிசய விண்மீன் தோற்றம்' போன்ற மரபுவழிக் காட்சிகள் பெரும்பாலும் இவ்வஞ்சல் தலைகளில் காட்டப்படுகின்றன.

1969 கிறிஸ்துமஸ் விழாவையொட்டி, கேமன் தீவு வெளியிட்ட அஞ்சல் தலையில் உள்ள இந்த ஓவியத்தை வரைந்தவர் 'விவாரினி' என்பவர். கரீபியன் கடலில் கியூபாவுக்குத் தெற்கே, ஆங்கில ஆட்சிக்குட்பட்ட இந்தக் குட்டித் தீவு ஆண்டுதோறும் கிறிஸ்துமஸ் தலைகளை வெளியிடுகிறது.



1999, டிசம்பர் 2ல் இந்தியாவிலும் முதன் முறையாக கிறிஸ்துமஸ் சிறப்பு அஞ்சல் தலை வெளியிடப்பட்டது.

குறியீட்டமர்வாக (சிம்பாலிக்) வெளியான அந்தத் தலையில், வட்டச் சூரியன், மானிடக் கைகளால் தாங்கப்படும் உலக உருண்டை, சிலுவை, தீபச்சுடர், இவற்றின் நடுவே 'உபதேச முத்திரை' காட்டும் ஒரு கை, கைநடுவே ரத்தக் காயம் இவற்றைக் காணலாம். 'ஏசு கிறிஸ்து ஜயந்தி - 2000' என, இந்தியிலும் ஆங்கிலத்திலும் அச்சுப் பதிப்பும் உண்டு.

கிறிஸ்துமஸ் காட்சிகளையே கண்டு கண்டு சலித்த வெளிநாட்டார் இந்த இந்திய அஞ்சல் தலையை வெகுவாகப் பாராட்டுகின்றனர். இதை வடிவமைத்தவர் ஜோதி ஸாஹி என்னும் இந்திய ஓவியர். அச்சடிக்கப்பட்ட 30 லட்சம் தலைகளில் பாதிக்கு மேல் வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று விட்டதால் நம்மில் பலர் கண்களில் அந்தச் சிறப்புத் தலை தென்படவில்லை.

— கிறிஸ்டினா பீட்டர்



என். சுப்பிரமணியன், சென்னை – 33.

ரவை (Sooji) என்பதும் மைதா என்பதும் எந்தத் தானியத்திலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது?

ரவையும், மைதாவும் கோதுமையிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன எனக் கூறப்படுகிறது. ஆனால் ரவையில் பசைத் தன்மை இல்லை. மைதா மிக வெண்மையாக உள்ளது. ஆகையால்தான் சந்தேகம்.

பதில் : நீங்களே பதிலையும் கூறி விட்டீர்கள். கோதுமையில் இருந்துதான் இரண்டும் தயாரிக்கப்படுகிறது. தயாரிக்கும் தொழிற்சாலையை நேரில் பார்த்ததால் திட்டவட்டமாகவே கூற முடியும். முதலில் கோதுமையில் ஈரத்தைத் தெளித்து பதமாக 24 மணி நேரம் வைக்கப்படுகிறது. பிறகு அது பல நிலைகளில் உள்ள மிஷினில் அனுப்பப்படுகிறது. முதலில் நன்றாக இல்லாத சொத்தை, கல் போன்றவை நீக்கப்படுகின்றன.

சமையலறை சந்தேகங்கள்

பதில்கள் : எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்



பிறகு பெரியதாக உடைக்கப்பட்டு சலிக்கப்படுகிறது. (எல்லாமே மிஷின்தான்) இந்த நிலையில் வருவது சாப்பாட்டு கோதுமையாக விற்கப்படுகிறது. பிறகு வெவ்வேறு நிலைகளில் சிறிய ரவை கடைசியில் உள்புறமாக இருக்கும் பகுதி மைதாவாக வெளிவருகிறது. ரவையும் மைதாவும் எடுக்கப்பட்ட பிறகு மீதி உள்ளது 'ஆட்டா மாவாக விற்கப்படுகிறது.

கோதுமையில் மத்தியில் உள்ள பாகமானது மைதாவாக எடுக்கப்படுவதால் அதில் 'ஸ்டார்ச்' அதிகம். அதனாலேயே பசைத் தன்மையும் அதிகம். மேற்புறம் 'நார்ச்சத்து' அதிகமுள்ள பகுதியாதலால் ரவையில் அந்த அளவு 'ஸ்டார்ச்' இருக்காது. அதனாலேயே கோதுமையின் முழுச் சத்தும் கிடைக்க வேண்டுமானால் ஆட்டாவிற்குப் பதில் முழு கோதுமை மாவை உபயோகப்படுத்தச் சொல்கிறேன். சலிக்காமல் பயன்படுத்தினால் நார்ச்சத்தும் கிடைக்கும்.

அந்த நார்ச்சத்தினால் இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து மிகாமலும், மலச்

சிக்கல் வராமலும் அதன் மூலமாக வரும் வியாதிகள் அண்டாமலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

பி.எஸ். ஜெயந்தி, திருச்சி.

யோகர்ட் என்பதற்கும், தயிர் என்பதற்கும் என்ன வித்தியாசம்? 'யோகர்ட்' செய்யும் முறையை விளக்கவும்.

பதில் : நாம் வீட்டில் செய்யும் தயிர் ஒரே நாளில் வெளியில் வைத்திருந்தால் புளித்து விடுகிறது.

நமது இந்தியாவில் "யோகர்ட்" என்பது இன்னமும் நிறைய இடங்களில் 'கமர்ஷியல்' ஆக வரவில்லை. வீட்டில் அதைச் செய்ய இயலாது. ஏனெனில் அதில் பிஹெச் (ph) பேலன்ஸ் செய்ய அதாவது அதிக சீக்கிரம் புளிப்படையாமல் இருப்பதற்காக அவர்கள் செயற்கையாக அமிலத்தைச் சேர்க்கிறார்கள். அதற்கென்று ஒரு முறை, பக்குவம் உள்ளது. இதுவும் பாலில் இருந்துதான் தயிர் போல செய்யப்படுகிறது. அதிலேயே பலவித எசன்ஸ், கலர், பழங்கள், இனிப்பு சேர்த்து விதவிதமாக மேல்நாடுகளில் விற்பனை செய்கிறார்கள். ஐஸ்கிரீமை விட ருசியாக இருக்கத்தான் செய்கிறது.

ராணி குருமூர்த்தி, ஈரோடு.

பெரிய நெல்லிக்காயை சீசன் இல்லாத நாட்களில் பாதுகாத்து வைத்து உபயோகப் படுத்த இயலுமா?

பதில் : இப்போது பெரிய நெல்லிக்காய் அதிகம் கிடைக்கிறது. அதில் வைட்டமின் 'சி' சத்து அதிகம் உள்ளதால் உடலிற்கு மிகவும் நல்லது. மாவடுவைப் போல நீர் நெல்லிக்காய் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் உபயோகப்படுத்தலாம். அல்லது "நெல்லிக்காய்ப் பொடி" செய்முறை கூறுகிறேன். செய்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொண்டால் வருடம் முழுவதும் உபயோகப் படுத்தலாம். உப்பு நெல்லிக்காய் (வெய்யிலில் வைப்பது) பலருக்கும் தெரிந்தே இருக்கலாம்.

எட்டு ஆழாக்கு நெல்லிக்காய்க்கு ½ ஆழாக்கு கல் உப்பும், ஒரு டீஸ்பூன் மஞ்சள் தூளும் தேவை. முதலில் காயை கழுவித் துடைத்து ஒரு ஊசியால் அங்கங்கு குத்திக் கொள்ளவும். கல் உப்பை மிக்ஸியில் போட்டு பொடித்து மஞ்சள் தூளுடன் கலந்து நெல்லிக் காயில் சேர்க்கவும். நன்றாகக் குலுக்கி விட்டு ஒரு உலர்ந்த பாட்டிலில் போடவும். தினமும் இருமுறை குலுக்கி விடவும். நன்றாக நீர் விட்டு, உப்பு முழுவதும் கரையும் வரை தினமும் குலுக்கி விடவும். ஊறிய பிறகு உபயோகப்படுத்தலாம். இல்லாவிடில் உப்போடு 1 தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க விட்டு கரைந்ததும் வடிகட்டி ஆற விடவும். இதோடு மஞ்சள் தூள் சேர்த்து நெல்லிக்காயில் சேர்க்கலாம்.

நெல்லிக்காய்ப் பொடி

காய்களை பிரஷர் குக்கரின் உள்ளே ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து முழுதாக ஆவியில் (வெயிட் போடாமல்) அப்படியே 5 நிமிடங்கள் வேகவிடவும். இலேசாக மெத்தென்று ஆகிவிடும். ஆறிய பிறகு ஒரு ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் துருவியால் துருவிக் கொள்ளவும். அதோடு 1 அல்லது 2 எலுமிச்சம் பழங்களை பிழிந்து தகுந்த பொடி உப்பு சேர்த்து பிசறி வெய்யிலில் காய வைத்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். (எலுமிச்சை ஜூஸ் சேர்ப்பதால் அதிகம் கருப்பாகாமல் இருக்கும்)

தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அரை டீஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டால் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்.

சிறிதளவு சர்க்கரை தூவி ஆவியில் வேக வைத்து, தேனில் ஊறவைத்தும் சாப்பிடலாம்.

திருமதி. கே. பாலா, மதுரை.

நான் ஆட்டுக்கல்லில் இட்லிக்கு மாவு மாலை 4 மணிக்கு அரைக்கிறேன். மறுநாள் கொஞ்சம் கூடப் பொங்கு



தேங்காய்ப் பொடி செய்யும் பொழுது சிறிது புளியையும் எண்ணெயில் வறுத்துச் சேர்த்துக் கொண்டால் பல வாரங்கள் ஆனாலும் தேங்காய்ப் பொடி மக்கு வாடை அடிக்காமல் இருக்கும்.

– பி. ஜானகி.

வதில்லை. இந்த ஊர் நல்ல வெயில் உள்ள ஊர். பொங்காமல் இருக்கக் காரணம் தெரியவில்லை. 3:1 என்ற விகிதத்தில் அரிசியும், உளுந்தும் போடுகிறேன்.

பதில் : சகோதரி, இட்லிக்கு 5 க்கு 1 அல்லது 4க்கு 1 என்ற விகிதத்தில் போட்டாலே போதும். நான் சொல்லும் முறைப்படி செய்து பார்த்துப் பிறகு எனக்குப் பதில் எழுதுங்கள்.

உளுந்தை ஒரு தடவை மட்டுமே கழுவி தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். 20 நிமிடங்கள் ஊறினால் கூட போதும். அல்லது ஊற வைத்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து ஊறிய பின் உள்ள அந்தத் தண்ணீரையே அரைப்பதற்கும் ஊற்றவும். வடிக்க வேண்டாம். மேலும் மொத்தமாக ஊறவைப்பதற்கும் அரைப்பதற்கும் சேர்த்து 3 தம்ளர் (ஆழாக்கு) தண்ணீர் ஊற்றி அரைக்கவும். அப்போதுதான் மாவு புஸ்புஸ்ஸென்று நுரைத்து வரும். கெட்டியாக அரைக்கக் கூடாது.

அரிசியை மூன்று மணி நேரம் ஊற வைத்த பிறகு, மெல்லிய ரவை போன்ற பதத்திற்கு கரகரப்பாக ஆட்டி இரண்டையும் உப்பு சேர்த்து கலந்து வைக்கவும். உரல் கழுவிய தண்ணீரும் சேர்த்து பதமாகக் கரைத்து வைக்கவும். அதாவது இட்லி ஊற்றும் பதத்திற்கு இருக்க வேண்டும்.

மாவு மிகவும் கெட்டியாக இருந்தால் புளிக்காது. தண்ணீர்ப் பசை இருந்தால்தான் பொங்கி வரும். மறுநாள் மாவில் தண்ணீர் ஊற்றினால் இட்லி நன்றாக இருக்காது. (அது உரல் கழுவிய நீரானாலும் சரி).

தயவுசெய்து மாவில் "சமையல் சோடா" சேர்க்காதீர்கள். அது வைட்டமின் 'பி' (பி காம்ப்ளக்ஸ்) சத்துக்களை அழித்து விடும். சுலபமாக ஜீரணமாகக்கூடிய, இயற்கை முறையில் புளிக்கச் செய்வதால் வரும் அதிக வைட்டமின், புரதச் சத்துக்களோடு சரியான அளவு மாவுச் சத்து உடைய ஒரு சிறந்த இதைப் போன்ற உணவை உலகில் வேறெங்கும் பார்க்க இயலாது.

நிர்மலா பார்த்தசாரதி, சென்னை – 78.

மேடம், எப்படிச் செய்தாலும் வீட்டில் உளுந்து வடை ஹோட்டலில் உள்ளது போல வருவதில்லை. எண்ணெயும் குடிக்கிறது. எண்ணெய்ச் சுவடே இல்லாமல் வடை செய்வது எப்படி? மற்றும் சோலா பூரி, ஒரு வித்தியாசமான 'சைட்–டிஷ்' சொல்லுங்களேன்.

பதில் : உளுந்து வடைக்கு அரைக்க அதிக நேரம் ஊறவைக்க வேண்டாம். அரை மணி நேரம் ஊறினாலே போதும். அப்போது தான் நன்கு நுரைத்து வரும்.

எண்ணெய் குடிக்காமல் இருக்க 1 டேபிள் ஸ்பூன் பொட்டுக் கடலை சேர்க்கலாம். கரகரப்பாக இருக்க 2 டீஸ்பூன் அரிசி சேர்த்து அரைக்கலாம். உப்பை கடைசியில் சேர்க்காமல் பாதி அரைப்பதற்கு முன்பே சேர்த்து விட்டால் வடை எண்ணெய் அதிகம் குடிக்காமல் இருக்கும்.

சகோதரி, இப் பகுதியைத் தங்கள் சந்தேகங்களைத் தீர்க்க மட்டும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும். செய்முறைக் குறிப்புகளை சமையல் புத்தகங்களிலும், டீவி.யில் உள்ள சமையல் 'ஷோ'க்களிலும் தெரிந்து கொள்ள இயலும். ஏதாவது செய்து சரியாக வரவில்லையென்றால் கூறுங்கள். விளக்கம் அளிக்கிறேன்.

பானுமதி வெங்கடசுப்பையன், சேலம்.

என் கணவருக்குச் சென்ற வருடம் மஞ்சள் காமாலை நோய் வந்த போது மருத்துவர் காலை, மாலை இரு வேளையும் வெந்தய இட்லி கொடுக்க வேண்டுமென்று சொன்னார். நான் பல முறைகளில் செய்தேன். மிருதுவாக இல்லை. எனவே உளுத்தம் பருப்பு இல்லாமல் வெந்தய இட்லி செய்முறை பற்றி விளக்கமளித்தால் உதவியாக இருக்கும். அதே போல அவல் தோசையும் எனக்குச் சரியாக வரவில்லை. கல்லிலேயே ஒட்டிக் கொண்டு வர மறுத்து விட்டது.

ஃப்ரிஜ்ஜில் இல்லாத பால் பாயிண்ட் பேனாவினுள் ஊசிகளைப் போட்டுப் பத்திரமாக வைத்து விடுங்கள்.

— விஷாலி.



எங்கள் அண்ணன் மகளுக்குக் காதில் (வெளியே) ஒரு சிறு கட்டி வந்து அதன் வழியே நீர் வந்து கொண்டே இருந்தது. தெரிந்தவர் ரஸ கற்பூரத்தை (தமிழ் மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) வாங்கிப் போடச் சொன்னார்கள். குணம் மிக துரிதமாகவே கிடைத்தது. விரைவில் குணமும் ஆகிவிட்டது.

– பி. ஜானகி



பதில் : 3 ஆழாக்கு புழுங்கலரிசிக்கு (இட்லி அரிசி) 3½ டீஸ்பூன் வெந்தயம் உபயோகப் படுத்தவும். வெந்தயத்தைத் தனியாக 3 அல்லது 4 மணி நேரங்கள் ஊற வைக்கவும். அரிசியைத் தனியாக ஊறவைக்க வும். மிக்ஸியில் அரைத்தால் வெந்தயம் ஓரளவுதான் நுரைக்கும். கிரைண்டரில் அரைத்தால் மிக நன்றாக நுரைத்து வரும். ஊறவைத்த தண்ணீரையே உபயோகப் படுத்தி வெந்தயத்தை அரைக்கவும்.

அரைக்கும் போது, மத்தியில் அவ்வப் போது தண்ணீர் விட்டு நன்றாக நுரைக்க அரைக்கவும். அரிசியைத் தனியாக அரைத்து ஒன்றாகக் கலக்கவும். கடைசியில் உப்பு சேர்க்கவும். சரியான பதத்தில் கரைத்து வைக்கவும்.

மறுநாள் எப்போதும் போல இட்லி வார்க்கவும். மிக நன்றாக மெத்தென்று வரும். உளுந்து சேர்க்கவில்லையென்று நீங்கள் சொன்னாலொழிய தெரியவே தெரியாது. விருப்பப்பட்டால் மூன்று ஆமணக்கு விதையை உடைத்து உள்ளிருக்கும் பருப்பை யும் சேர்த்து அரைக்கலாம். இட்லி வெள் ளையாக இருக்கும்.

அவல் தோசையில் இரண்டு முறைகள் உள்ளன. முதல் முறை : 3 ஆழாக்கு பச்சரிசிக்கு 1 ஆழாக்கு அவல் உபயோகப் படுத்தவும். அவலை புளித்த தயிரில் (கழுவிய பிறகு) ஊறவைக்கவும். அரிசியைத் தண் ணீரில் ஊறவைக்கவும். அரைக்கும் போது ஒன்றாக அரைத்து உப்பு சேர்த்துக் கலந்து மறுநாள் காலை வரை புளிக்க விடவும். சுடுவதற்கு முன்பு சிறிது சமையல் சோடா, சர்க்கரை சேர்க்கலாம். மூடி வைத்து ஒருபுறம் மட்டுமே சுட வேண்டும்.

இரண்டாவது முறையில் 2 ஆழாக்கு புழுங்கலரிசி, 2 ஆழாக்கு பச்சரிசிக்கு ½ ஆழாக்கு உளுந்து சேர்த்து ஒன்றாக ஊற வைக்கவும். ஒரு ஆழாக்கு கெட்டி அவலை (தலை தட்டி அளக்கவும்) தனியாக ஊற வைக்கவும். அரைக்கும் போது ஒன்றாக அரைக்கவும். கடைசியில் உப்பு சேர்க்கவும். எப்போதும் போல் மறுநாள் வரை புளிக்க விட்டு ஒருபுறம் மூடி வைத்துச் சுடவும்.

ஏ. கஸ்தூரி, திருச்சி.

நான் இயற்கையோடு இணைந்து வாழ் வதை முடிந்தவரை கடைபிடிப்பேன். 'கெமிக்கல்ஸ்' கலந்து தயாரிக்கும் உணவு களைத் தவிர்த்து விடுவேன். உளுத்தம் பருப்புக்கு பதில் வெள்ளை பூசணி + வெந் தயம் சேர்த்துத் தயாரிக்கும் இட்லி மிருது வாக இருக்க சமையல் சோடா சேர்க்க வேண்டியிருக்கிறது. இதைத் தவிர்க்க, இதற்குச் சமமான (கெமிக்கல்ஸ் கலக்காத) ஒரு பொருளை தெரிவிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

பதில் : சமையல் சோடா சேர்க்கத் தேவையில்லை. இதற்கு முன் கேள்விக்கு நான் எழுதியுள்ள பதிலைப் படிக்கவும். வெந் தயம் அரைக்கும் போது (ஊறவைத்த தண் ணீரும் சேர்த்து) 1 டீஸ்பூனிற்கு 1 தம்ளர் தண்ணீர் வீதம் விட்டு அரைத்தால் அதுவே நன்கு நுரைத்து வந்து விடும்.

சுண்டல் தயாரிக்கும் போது பயறு களை ஊறவைத்த நீரையும், வேகவைத்த நீரையும் கீழே கொட்ட வேண்டியிருக் கிறது. இதனால் சத்துக்கள் வீணாகிறதா? அப்படி வீணாவதாய் இருந்தால் சத்துக்கள் கெடாமல் தயாரிப்பது எப்படி?

சுண்டல் போன்ற பயறு வகைகளுக்கு ஊற வைப்பதற்கு முன்பே ஒரு தடவை நன்கு கழுவிய பின் ஊறவைக்கவும். ஊற வைத்த தண்ணீரையே வேகவைப்பதற்கும் உபயோகப் படுத்தலாம். வடித்த தண்ணீரை

சூப் செய்யவும், ரசத்திற்கும், குழம்பிற்கும் ஊற்றலாம். முழுப் பயறு வகைகள் என்று பார்க்கையில் முக்கியமாக அதில் உள்ளது புரதச் சத்துக்கள். அது தண்ணீரில் வீணா காது. வைட்டமின் பி காம்ப்ளெக்ஸ் ஓரளவு உள்ளது. 'சமையல் சோடா' சேர்த்து வேக வைத்தால் அது அழிந்து விடும்.

பயறை முளை கட்டினால் 'வைட்டமின் சி' மற்றும் ரைபோப்ளேவின் நயாசின் அதி கரிக்கும். அதைப் போல முளைகட்டிய பயறை 'சாலட்' ஆக சாப்பிடுவது உத்தமம். அல்லது ஆவியில் வேகவைக்கலாம். ஓரளவு சத்துக்கள் அதனால் குறையலாம்.

முழுப் பயறு வகைகளை ஊறவைத்துத் தான் சமைக்க இயலும். வேறு எந்த முறை யிலும் சமைக்க இயலாது. சாப்பிட இயலாது.

திருமதி. பிரபா டாக்கர்,

ஹைதராபாத் – 4.

மசால் வடைக்கு கடலைப் பருப்பு மட் டும் ஊறப்போட்டு அரைத்துச் செய்தால் போதுமா? அத்துடன் வேறு பருப்பும் சேர்க்க வேண்டி வருமா?

பதில் : ஹோட்டல்களிலும், கடைகளி லும் விற்கும் மசால் வடையில் பாதிக்குப் பாதி பட்டாணி பருப்பு சேர்க்கிறார்கள். எண்ணெயும் குடிக்காது. நல்ல வாசனையுட னும் இருக்கும். உங்கள் ஏரியாவில் இப் பருப்பு கிடைத்தால் முயற்சி செய்து பாருங் கள்.

அன்பு வாசகர்களே,

நாளுக்கு நாள் கடிதங்கள் அதிகமாக வந்து கொண்டிருக்கின்றன. தங்களது வர வேற்பிற்கு மிக்க நன்றி. இதனால் நானும் பலப்பல விஷயங்களை தெரிந்து கொள்ள ஒரு வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. ஒரு கடிதத்தின் சாரத்தைத் தங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். டாக்டர். எஸ். வத்சலா அவர்கள், சீனியர் கிரேடு லெக்சரர், கெமிஸ்ட்ரி டிபார்ட்மெண்ட் புராவிடன்ஸ் விமன்ஸ் காலேஜ், காலிகட்டிலிருந்து எழுதி யுள்ளார் –

ஈயச் சொம்பை ரசம் வைக்கப் பயன் படுத்தலாமா? என்ற கேள்வி, பதிலிற்கு அவர் மற்றுமொரு பதில் கூறியுள்ளார். இதோ அக் கடிதத்திலிருந்து தங்கள் கவனத்திற்கு –

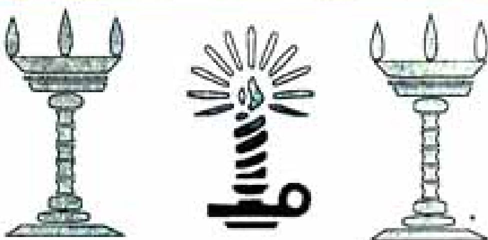
"நான் 30 வருடங்களாக கல்லூரிகளில் ரசாயனப் பேராசிரியராகப் பணிபுரிந்து வரு கிறேன். சமையலுக்கு உகந்த பாத்திரம் எது என்று ஆராய்ந்து மண் சட்டியே உகந்தது என்ற முடிவிற்கு வந்து பல வருடங்கள் ஆகின்றன. உப்பும், புளியும் சேர்த்து சமைக் கும் எல்லா சமையலையும் நான் மண் சட்டி யில்தான் சமைக்கிறேன்.

காரீயம், வெள்ளீயம் என்பவை இரு வேறு உலோகங்கள். காரீயம் விஷத் தன்மை யுடையது. வெள்ளீயம் விஷத்தன்மையற்ற தாயினும் நமது உடலுக்குத் தேவையற்ற உலோகம். ஈயச் சொம்பில் ரசம் வைத்தால் சுவையாக இருப்பது போல் இருப்பதற்குக் காரணம் என்ன தெரியுமா? ரசத்தில் சேர்க் கும் புளி அமிலத்தன்மை உள்ளதால் அது ஈயச் சொம்பின் உலோகத்தைக் கரைத்து 'ஸ்வீட் மெட்டாலிக் டேஸ்ட்' என்பர்.

(சாராயம் காய்ச்சுபவர்கள் பாட்டரியின் புறச் சட்டையை – வீட்- சேர்த்துக் காய்ச்சு வார்களாம். 'ஸ்வீட் மெட்டாலிக் டேஸ்ட்' சாராயத்திற்கு சுவை கூட்டுவதாக நம்பப்படு கிறது.)

எது எப்படியாயினும், விஷத்தன்மை உடைய காரீயமும், விஷத்தன்மையற்ற வெள் ளீயமும் உடலிற்கு அவசியமில்லாத உலோ கங்களாக இருப்பதால், ஈயச் சொம்பில் ரசம் வைப்பது அவசியமல்ல என்பது என் கருத்து. மாறாக மண் சட்டியில் வைத்துப் பாருங்கள். மிகச் சுவையாக இருக்கும்.

இக் கடிதத்தை எழுதிய டாக்டர் வத்சலா விற்கு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். நல்ல விஷயங்களை எல்லோரும் பகிர்ந்து கொள்வோம்.



குத்து விளக்கில் சந்தனம் இட்டு ஈரத்துடனே ஜிகினாப் பொடியையும் வைத்து விட்டு, பின் நடுவில் குங்குமம் வைத்தால் விளக்கொளியில் ஜிகினாத் தூள் ஜொலிக்கும்.

– பிருந்தா இரமணி.

ஃப்ளாட்டுகளிலும் அழகான செடி வளர்க்கலாமே!

சருகுகளிலிருந்து உரம் தயாரிப்பது பற்றி இப்போது பலருக்கும் தெரிந்திருக்கிறது. அதே போல தீப்பெட்டி போன்ற ஃப்ளாட்டுகளில் வாழ்ந்து கொண்டே அருமையான உரம் தயாரிக்கலாம். எப்படி என்று கேட்கிறீர்களா?

வேண்டியதெல்லாம் ஒரு 200 லி கொள்ளளவு உள்ள ஒரு பழைய பீப்பாய் மற்றும் கரும்பு சக்கை (அ) இலை தழைகள் மட்டுமே.



✿ முதலில் பீப்பாயின் அடிபாகத்தையும், மேல் பாகத்தையும் அகற்றி விடுங்கள்.

✿ அடிபாகத்திலிருந்து அளந்து பார்த்து 22 செ.மீ. உயரத்தில் மூன்று (அ) நான்கு 8 – 10 செ.மீ. அளவில் துளைகள் இடுங்கள்.

✿ அதே போல் அளந்து பார்த்து அடிபாகத்திலிருந்து 44 செ.மீ. உயரத்தில் மேலும் மூன்று (அ) நான்கு 8 – 10 செ.மீ. அளவில் துளைகள் இடுங்கள்.

✿ பீப்பாயின் அடிபாகத்திலிருந்து 5 செ.மீ. கனத்திற்குக் கரும்பு சக்கையோ (அ) மக்கிய

இலை தழைகளோ பரப்புங்கள்.

✿ அதன் மேல் அடுப்பங்கரையில் என்றும் சேகரமாகும் ஈரப்பற்று நிறைந்த கழிவுப் பொருட்களைத் தினமும் போட்டு வையுங்கள்.

✿ தினமும் அதன் மேல் தண்ணீர் சிறிதே தெளித்து வரவும்.

✿ கழிவுப் பொருட்கள் 22 செ.மீ. உயரத்தில் போடப்பட்ட ஒட்டையின் அருகில் வந்தவுடன் விருப்பப்பட்ட செடியின் விதையோ, கொட்டையோ கன்றோ நட்டு வைத்துத் திரும்பவும் அதை கரும்பு சக்கை (அ) மக்கிய இலை, தழைகளால் மூடவும்.

✿ அதன் மேல் திரும்பவும் அடுப்பங்கரை கழிவுப்பொருட்களைத் தினமும் பரப்பவும்.

✿ கழிவுப்பொருட்கள் 44 செ.மீ. உயர அளவில் போடப்பட்ட துளைகள் அருகில் வந்தவுடன் மீண்டும் கரும்பு சக்கை (அ) மக்கிய இலை தழைகளை 5 செ.மீ., கனத்திற்குப் பரப்பவும்

✿ மீண்டும் அதன் மேல் கழிவுப் பொருட்களைப் போட்டு வரவும். மறக்காமல சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வர வேண்டும்.

✿ இப்படியே 8 மாதம் முதல் 1 வருடத்தில் ஒரு சிறிய குடும்பத்தின் அடுப்பங்கரைக் கழிவுகளைக் கொண்டு அற்புதமான உரத்தைத் தயாரித்து 16 மரத்தின் கன்றுகளை வளர்க்க முடியும். நீங்கள் விரும்பும் செடிகளை ஆரோக்கியமாக, உங்கள் பால்கனியிலே உருவாக்க முடியும்.

இந்த ஆர்கானிக் ஃபார்மிங் அதாவது இயற்கையாக தயாரிக்கப்பட்ட உரம் சுற்றுச் சூழ்நிலைக்கும் நல்லது. செலவும் மிச்சம். உங்கள் மனதையும் பசுமையாக்கும் உற்சாக டானிக்!

— மித்ரா முரளீதரன்

பொருள் : குளிர்கால 'மொறு மொறு'

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

இம்மாத இல்லத்தரசி



• கமலா

கலவை கார – இனிப்பு அச்சப்பம்

தேவையான பொருட்கள் :
புழுங்கலரிசி – 300 கிராம்,
பச்சரிசி – 300 கிராம்,
உயர்ந்தரக சேமியா – 300 கிராம்,
ரவை – 300 கிராம்,
மைதா – 200 கிராம்,
கடலை மாவு – 300 கிராம்,
சர்க்கரைப் பொடி – ½ கிலோ,
சமையல் சோடா – சிறிதளவு,
உப்புப் பொடி – தேவையான அளவு,
பெருங்காயப் பொடி – சிறிதளவு,
சீரகம் – 25 கிராம்,
தேங்காய் – 1,
பால் – 50 மில்லி,
ரீபைண்டு ஆயில் – 600 மில்லி
காரப் பொடி – தேவைக்கேற்ப.



• பிரேமா



• எஸ். மீனாக்ஷி

மாவு செய்யும் முறை :
பு. அரிசி, ப. அரிசியை நன்றாகக் கழுவி, கல் நீக்கி வடிகட்டவும். பின் வெய்யிலில் உலர்த்தி வைக்கவும். நன்றாகக் காய வேண்டும். அதைத் தனியாக மிஷினில் நைஸாக அரைக்கவும்.

ரவை, சேமியா இரண்டையும் மிஷினில் தனியே அரைக்கவும். அரைத்த மாவுகளை தனித்தனியே சலிக்கவும். பிறகு மைதா, கடலை மாவு இரண்டையும் சலிக்கவும். இப்போது எல்லா மாவுகளையும் நன்றாகக் கலக்கவும். இதுவே கலவை மாவு.



• லக்ஷ்மி ராகவன்

இனிப்பு அச்சப்பம் செய்யும் முறை :
மூன்று கிளாஸ் மாவுக்கு ஒரு கிளாஸ் சர்க்கரைப் பவுடர் சேர்க்கவும். பின் சிட்டிகை உப்பு, சிட்டிகை சமையல் சோடா சேர்க்கவும். கொஞ்சம் சீரகம் போடவும். கலக்கவும். தேங்காயைத் துருவி பால் விட்டு தேங்காய்ப் பால் எடுத்து 'திக்'கான தேங்காய்ப் பாலை விட்டு மாவை கலக்கி நீர் சேர்த்து தோசை மாவு பதத்திற்குக்



• இந்திரா

(கரைத்த தோசை) கரைத்துக் கொள்ளவும்.

பெரிய வாணலியை ஒரு அடுப்பில் வைத்து 450 எண்ணெய் விடவும். சின்ன வாணலியை இன்னொரு அடுப்பில் வைத்து 150 எண்ணெய் விடவும். சின்ன சட்டி எண்ணெய் நன்றாகக் காய வேண்டும். அச்சப்ப அச்சினை எடுக்கவும். இரும்பு அச்சு மட்டுமே உபயோகிக்கவும். (வேறு அச்சு எவர்சில்வர் (அ) இண்டோலியம் அச்சில் சரியாக வராது)

அச்சினை முக்கால்வாசி மூழ்குமாறு சின்ன வாணலி எண்ணெயில் விட்டு உடனே மாவில் முக்கவும். மாவு முக்கால் அச்சில் ஒட்டிக் கொள்ளும் - அப்படியே பெரிய சட்டி எண்ணெயில் விடவும். அச்சிலிருந்து அழகாக முறுக்கு (அப்பம்) கழன்று விழும். நன்றாக வெந்ததும் எடுக்கவும்.

ஒவ்வொரு முறையும் சின்ன வாணலியில் முக்கி - பின் மாவில் விட்டு - பின் எண்ணெயில் விட வேண்டும். சின்ன வாணலி எண்ணெய் நன்றாகச் சுட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இனிப்பு அச்சப்பம் ரெடி.

கார அச்சப்பம் :

மாவைப் போட்டு, உப்பு, சமையல் சோடா, காரப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி, சீரகம் இவை சேர்த்து இரண்டாம், மூன்றாம் தேங்காய்ப் பாலை விட்டு கலக்கவும்.

மேற்சொன்னபடி அச்சப்பம் செய்யவும். இதுவே கார அச்சப்பம்.

மேற்சொன்ன அளவு மாவில் கிட்டத்தட்ட 120 அச்சப்பத்திற்கு மேல் வரும். செலவு மிகவும் குறைவு. செய்வது எளிது. பார்க்கப் பெரியதாய் இருக்கும்.

- கமலா,
கோயம்புத்தூர் - 38

இரண்டாம் பரிசு
ரூ. 300/-

ஸாண்ட்விச் பக்கோடா

தேவையான பொருட்கள்

பிரெட் - 1 பேக்கட் மீடியம் ஸ்லைஸ்,
கார சட்னி - ½ கடோரி,
ஸ்வீட் சட்னி - ¼ கடோரி,
உருளைக் கிழங்கு கலவை - 1 கடோரி
பட்டாணி கலவை - 1 கடோரி,
கடலை மாவு- தோய்த்தெடுப்பதற்கு,
எண்ணெய் - பொரிக்க வேண்டுமளவு.

செய்முறை :

கார சட்னி : கொத்துமல்லி இலை 1 கப், புதினா 1 கப் இரண்டு பச்சை மிளகாய், உப்பு எல்லாவற்றையும் நன்றாக அரைத்துக் கொண்டு, எலுமிச்சை ரஸம், கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்து கலந்து எடுத்து வைக்கவும்.

ஸ்வீட் சட்னி : ஒரு பெரிய எலுமிச்சை அளவு புளி, நன்றாகக் கெட்டியாகக் கரைத்துக் கொண்டு, அதே அளவு வெல்லம், ஒரு சிட்டிகை உப்பு, அரை டீஸ்பூன் காரப் பொடி, அரை டீஸ்பூன் சீரகப் பொடி எல்லாம் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து கெட்டியான பிறகு (சாஸ் பதத்தில்) இறக்கி வைக்கவும்.

உருளைக் கிழங்கு கலவை : பெரிய சைஸ் உருளைக்கிழங்கு 2, நன்றாக வேகவைத்து, உப்பு சேர்த்து மசித்துக் கொள்ளவும். இரண்டு பச்சை மிளகாய், 1 பல் பூண்டு இரண்டையும் நன்றாக மசித்துக் கொண்டு வாணலியில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெயில் கடுகு தாளித்துக் கொண்டு, பச்சை மிளகாய் பூண்டு கலவையை வதக்கிக் கொண்டு, உருளைக்கிழங்கு கலவையைச் சேர்த்து ஒரு தடவை நன்றாக மிக்ஸ் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பட்டாணி கலவை : பச்சை பட்டாணி அல்லது ஊறவைத்து உலர்ந்த பட்டாணி 1 கப் எடுத்து நன்றாக வேகவைத்து மசித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனுடன் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் ஒன்று இரண்டாக உடைத்த வேர்க் கடலை, ஒரு டீஸ்பூன் வெள்ளை எள், சர்க் கரை, தேவையான அளவு மஞ்சள் பொடி, மிள காய்ப் பொடி, உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த் துக் கொண்டு கலவையைத் தயாரித்துக் கொள் ளவும்.

வேண்டிய அளவு கடலை மாவை, உப்பு, மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து பஜ்ஜி மேல் மாவு பதத்தில் நீரில் கரைத்துக் கொண்டு வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிரெட் ஸ்லைஸை இரண்டு, இரண்டாக எடுத்துக் கொண்டு அதை நாலு சம பாகமாக வெட்டிக் கொள்ளவும். அதில் இரண்டு பாகங் களை எடுத்து உள் பாகத்தில் கிரீன் சட்னியை தடவவும். அதன் மத்தியில் உருளைக் கிழங்கு கலவை அல்லது பட்டாணிக் கலவையை வைத்து ஸாண்ட்விச் மாதிரி தயாரித்து கொஞ் சம் லேசாக அழுக்கி எடுத்து வைக்கவும். இந்த மாதிரி எல்லா ஸாண்ட்விச்சும் தயார் செய்து கொள்ளவும்.

இதை, தயாரித்து வைத்திருக்கும் கடலை மாவில் தோய்த்தெடுத்து காய்ந்த எண்ணெயில் போட்டு, பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும். இதற்குத் தொட்டுக் கொள்வதற்குச் சிறந்தது ஸ்வீட் சட்னி.

– இந்திரா சேஷாத்ரி, மும்பை.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

கலர்ஃபுல் சர்க்கரை வள்ளி சீடை

பெரிய சர்க்கரை வள்ளிகிழங்கு - 2,
மைதா - 1 கப்,
அரிசி மாவு - 2 கப்,
பொட்டுக்கடலை மாவு - ½ கப்,
காரப் பொடி - 2 ஸ்பூன் அல்லது தேவைக்கேற்ப,
உப்புத் தூள் - 1 ஸ்பூன்,
காயப் பொடி - சிறிதளவு
கேசரி பவுடர் - சிறிதளவு
பீட்ருட் சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
வறுப்பதற்கு எண்ணெய்

செய்முறை :

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கை (குளிர்காலங் களில் நிறைய கிடைக்கும், மலிவாகவும் கிடைக்கும்) நன்றாகக் கழுவிய பிறகு இரண்டு மூன்று துண்டுகளாகச் செய்து வேகவிடவும். பிறகு எடுத்துத் தோலை நீக்கி, நன்கு மசிக்கவும்.

மைதா மாவை ஆவியில் வேகவிட்டு எடுத்து உதிர்க்கவும். அரிசி மாவுடன் கலக்க வும். பொட்டுக் கடலை மாவையும் சேர்த்துக் கலக்கவும். காரப் பொடி, உப்புத் தூள், காயப் பொடி சேர்க்கவும். மசித்து வைத்துள்ள கிழங்கையும் சேர்த்து நன்கு பிசையவும். சிறிது தண்ணீர் விட்டுப் பிசையவும். பிசைந்த மாவை மூன்று பாகங்களாக்கவும். ஒரு பாகத்தை எண்ணெய் தொட்டு சிறு சிறு சீடைகளாக உருட்டி பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் போடவும்.

கேசரி பவுடரில் சிறிது பாலைச் சேர்த்து அந்தக் கலர் பாலினால் இன்னொரு பாகத்தை நன்கு பிசைய கேசரி கலர் மாவு கிடைக்கும். அதையும் சிறு சிறு சீடைகளாகச் செய்து

மசாலா டீ

ஒரு சகோதரி டீயில் மிளகுப் பொடி, இஞ்சி போடுவது என்று எழுதியிருந்தார்கள். இந்த 'டீ' மசாலா செய்து பாருங்கள். வேறு 'டீயே' யாரும் குடிக்க மாட்டார்கள்.

சுக்கு – 25 கிராம், மிளகு – 2 டீஸ்பூன், கிராம்பு – 2 டீஸ்பூன், ஏலக்காய் – 2 டீஸ்பூன், சம்பரத்தைப் பூ சிவப்பு இதழ்கள் – ஒவ்வொரு இதழாக எடுத்தது – 3 பூக்கள்.

சாமான்களை, வெய்யிலில் வைத்து, நன்றாகச் சூடு வந்தவுடன், மிக்ஸியில் பவுடராக செய்து, பாட்டிலில் வைக்கவும். 'டீ' தயாரிக்கும் போது, ஒரு கப்புக்கு ஒரு சிட்டிகை சேர்த்தாலே போதும். சூப்பரான 'டீ'.

– மங்களா மகாதேவன்.





வர மிளகாயை வறுக்கும் போது சிறிது கல் உப்பு போட்டுக் கொண்டால் துளி கூட கமறாது. வீடு சின்னதாக இருந்தாலோ, வீட்டில் கைக் குழந்தைகள் இருந்தாலோ நெடியில்லாமல் வரமிளகாய் வறுக்க இந்த முறையைப் பின்பற்றலாம்.

– பத்மஜா ராமகோபால்.

வேறொரு ஷீட்டில் போடவும்.

கடைசி பாகத்தில் பீட்ரூட் சாறை விட்டுப் பிசைந்தால் வெல்வெட் கலர் மாவு கிடைக்கும். அதையும் சிறு சிறு சீடைகளாக உருட்டி வேறொரு பேப்பர் ஷீட்டில் போடவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்ததும் சீடைகளைத் தனித்தனியாகப் போட்டு வறுத்து எடுக்கவும். எல்லா சீடைகளையும் வறுத்த பின் ஒன்றாகக் கலந்து விட்டால் கலர்ஃபுல் சீடை கிடைத்து விடும்.

– லக்ஷ்மி ராகவன், கோவை – 46

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

சீஸ் வெஜ். பக்கோடா

தேவையான பொருட்கள் :

சீஸ் – 3 கியூப்,
வெங்காயம் – 2 (பெரியது)
காரட் – 2,
கோஸ் – 100 கிராம்,
பிரெட் – 9 முதல் 10 ஸ்லைஸ்
(காய்ந்து இருந்தாலும் பரவாயில்லை)
இஞ்சி – சிறிதளவு,
பச்சை மிளகாய்– 4 முதல் 5,
கொத்துமல்லி – சிறிதளவு,
உப்பு – தேவையான அளவு,
எண்ணெய் – பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை :

முதலில் பிரெட் ஸ்லைஸ்களை நன்றாக மிக்ஸியில் பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். அதில் சீஸை காரட் துருவலில் துருவி சேர்க்கவும். காரட்டையும் துருவி சேர்க்கவும். கோஸ், வெங்காயம், பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கலவையில் கலக்கவும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, மூன்றையும் மிக்ஸியில் அரைத்து அதில் கலக்கவும். தேவையான உப்பு சேர்த்து, சிறிது தேவையானால் தண்ணீர் விட்டு கெட்டியாகப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

எண்ணெயை ஒரு வாணலியில் வைத்துக் காய விடவும். நன்றாகக் காய்ந்ததும் கலவையில் சிறிதளவு எடுத்து எண்ணெயில் உதிர்த்துப் போடவும். பொன்னிறமாக ஆனதும் எடுத்து வடிய விடவும். இவ்வாறாக எல்லா மாவையும் போட்டு எடுக்கவும். இதனுடன் கெட்ச்-அப் அல்லது அப்படியே சாப்பிடலாம்.

– பி. பிரேமா, சென்னை – 18.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பொட்டட்டோ மின்ட் தேன்குழல்

தேவையான பொருட்கள் :

நன்கு வேகவைத்து உரித்த
பெரிய உருளைக் கிழங்கு – ¼ கிலோ,
புதினா – சிறிய கட்டு,
பச்சரிசி மாவு – 1 கிலோ,
வறுத்த உளுந்து மாவு – 50 கிராம்,
நெய் – 100 கிராம்,
சிறிதளவு – பெருங்காயம்,
சீரகம் தேவைக்கேற்ப உப்புத் தூள்.

செய்முறை :

தோலுரித்த உருளைக்கிழங்கை மிக்ஸியில் நன்றாக தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

புதினாவை அரைத்து (மிக்ஸியில்) 1 டம்ளர் சாறை பில்டர் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் அரிசி, உளுந்து மாவைப் போட்டு, அத்துடன் பெருங்காயம், சீரகம், உப்பு சேர்த்து மசித்த உருளைக்கிழங்கைப் போட்டு, புதினா சாறை சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து பிசறி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பின் தேன்குழல் அச்சில், மாவை பிழியும் பதத்தில் நிரப்பி,

வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்தவுடன், தேன்குழல் அச்சில் நிரப்பிய மாவை சிறிய முறுக்குகளாய் பிழிய வேண்டும். பொன்னிற பதத்தில் வந்தவுடன் எடுத்து சம்படத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்குறிப்பு : மொத்த மாவையும் ஒரே முறையில் பிசையக் கூடாது. ஏனெனில் முறுக்கு சிவந்து விடும்.

– எஸ். மீனாக்ஷி, வேலூர்.

இந்தியாவில் பிறந்திருந்தால்...

இந்தியாவின் நம்பிக்கை புராணங்களில், வேதத்தில் வாழ்கிறது. சரித்திரச் சான்றுகளைப் பற்றியோ, அறிவியல் பற்றியோ சிந்திப்பது இல்லை. இந்தியா அனுமானத்தாலும், யூகத்தாலும் விஞ்ஞானத்தை அறிந்திருந்தது. ஆனால், அதை ஆன்மீக நெறியாகக் கருதி வழிபட்டது.

• மேலைநாட்டினர், அனுபவத்தால் விஞ்ஞானத்தைக் கண்டனர். இந்திய விஞ்ஞானத்தின் பின்னணியில் ஆன்மா இருக்கும். மேலைநாட்டிலோ வெறும் தேதிகளிலும், சம்பவங்களிலும் மட்டுமே விஞ்ஞானம் கண்டனர். உலகிற்கு அறிவியல் ஞானத்தை உணர்த்தியவர்கள் இந்தியரே. இதற்கு, ஏராளமான ஆதாரங்கள் நமது வேதத்திலும், புராணங்களிலும் உள்ளன. சான்றாக, பூமிதான் அசையாமல் உள்ளது சூரியனே பூமியைச் சுற்றுகிறது என 16 ஆம் நூற்றாண்டு வரை மேல்நாட்டினர் கூறி வந்தனர். அதற்கு முன்பே, நம் ரிக் வேதத்தில் உள்ள ஐதரேய பிரமாணம், 'சூரியன் உதிப்பதும் இல்லை, அஸ்தமிப்பதும் இல்லை' என்று கூறுகிறது. மேலும் பூமியை 'ஜகத்' எனக் குறிப்பிடுகிறது. ஜகத் என்றால், 'நின்ற இடத்திலே நிற்காமல் சுற்றி அசைந்து கொண்டிருப்பது' என்று பொருள். இவ்வாறு பூமி தன்னைத் தானே சுற்றுவது குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

மேலும் கிரகங்களுக்கும், பூமிக்கும் இடையே உள்ள ஈர்ப்பு சக்தியைப் பற்றியும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. வேதத்தில் சூரிய மண்டலத்தை இயக்கும் சக்தி

'ஆதித்யன்' எனக் குறிப்பிட்டுள்ளது. இது 12 வகைப்படும். அதில் 'விஷ்ணு ஆதித்யன்' என்பது பூமியையும், சூரியனையும் ஒரு குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் நிறுத்தி இயக்குகிறது எனக் குறிப்பிட்டுள்ளது. இதையே நியூட்டன் பின்னாளில் கண்டுபிடித்தார்.

காயத்ரி மந்திரமானது சரியாக எட்டு நிமிடங்கள் சூரிய உதயத்திற்கு முன்னும் அஸ்தமனத்திற்கு பின்பும் கூறுவோர்கள். அதென்ன எட்டு நிமிடம்? சூரியனின் கதிர்கள் ஒரு வினாடிக்கு இரண்டு லட்சம் மைல் தூரத்தைக் கடக்கும். அப்படி அக் கதிர் நம்மை அடைய சரியாக எட்டு நிமிடங்கள் பிடிக்கும். ஆகவே உதயமாகி எட்டு நிமிடத்திற்குப் பின்பே சூரியக் கதிர்கள் புலப்படும். அதே போல் அஸ்தமிப்பதும் எட்டு நிமிடங்கள் கழிந்த பின்புதான். இதை அன்றே நம்மவர்கள் 'கம்ப்யூட்டர்' உதவியின்றி துல்லியமாகக் கணக்கிட்டுள்ளனர்.

இந்திய ஜோதிட விஞ்ஞானி 'வராகமிஹிரர்' தனது நூலில், 'சூரியனில் கரும்புள்ளிகள் தோன்றினால் உலகத்தில் மனிதர்களின் உணர்ச்சிகள் பாதிக்கப்படும், இயற்கை நிலை மாறுபடும். வெள்ளம்; பூகம்பம், எரிமலை உருவாகும்' எனக் கூறியுள்ளார். இதனையே, ஜான் நெல்கோ என்ற அமெரிக்க ஆராய்ச்சியாளரும் ஆராய்ந்து நிரூபித்துள்ளார்.

ஆகவே, இந்தியாவின் அறிவு, அறிவியல் விழிப்புணர்ச்சி எல்லாம் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டது என்பதில் ஐயமில்லை. ஜெர்மனியின் 'மாக்ஸ் முல்லர்' "மேலைநாட்டினர் கண்டுபிடித்ததாகக் கூறும் நீராவி எந்திரம், விமானம், காற்றில் இயங்கும் இரதம் போன்றவை பற்றிய குறிப்புக்கள் ரிக் வேதத்தில் இருக்கின்றன" எனக் கூறுகிறார். மகா மேதை ஐன்ஸ்டீன், "நான் ஆன்மீகமும், அறிவியல் கருத்துக்களும் நிறைந்த இந்தியாவில் பிறந்திருந்தால் இன்னுமரிய சாதனைகளைச் செய்திருப்பேன்" என்கிறார்.

— கு. கல்யாணிபாய்

குடும்பம் ஒன்றில் சற்று நெருக்கடியான சூழ்நிலை. தம்பதிகளிடையே மனஸ்தாபம் ஏற்பட்டு வெளியே தெரிகிற அளவுக்கு முற்றியது. நாலு இடங்களுக்குப் போனால் தர்மசங்கடமான கேள்விகளுக்கு ஆளாகும் நிர்ப்பந்தம் -

ஆனால் அந்தப் பெண்மணி முகத்தை இறுக்கமாக வைத்துக் கொண்டு, சகல விமரிசனங்களையும் ஏற்றுக் கொண்டு மௌனம் காத்தாள், கணவனின் உத்தியோகம், பிள்ளைகளின் படிப்பு போன்றவற்றைப் பற்றி "இளக்காரமான" கேள்விக் கணைகளை மிக நெருங்கிய உறவினர்கள் எழுப்பினாலும், அதைப் புன்னகையுடன் 'பார்ப்போம்' என்ற ஒற்றைச் சொல்தான் பதில். ஒரு சந்தர்ப்பத்திலாவது, உணர்ச்சிவசப்பட்டு மன வேகத்தில், "பாருங்கள்! எப்படி முன்னுக்கு வந்து காட்டுகிறேன்!" என்று சவால் விடவில்லை.

பல ஆண்டுகளுக்குப் பின் -- கிட்டத்தட்ட பத்து வருடங்கள் சூழ்நிலை மாறிப் போய், பிள்ளைகள் எல்லாரும் நல்ல நிலைமைக்கு வந்து, அவர்கள் ஆதரவால் தானும் வசதியான நிலையை எட்டிய போதும் நிதானம் இழக்கவில்லை; தன்னை முன்பு கேலி செய்தவர்களிடமும் கூட, தன்மையுடன் அப்பெண்மணி பழகினாள். ஒருமுறையாவது, தப்பித் தவறிக் கூட, "பார்த்தீர்களா? என்னவோ சொன்னீர்களே?... குழந்தைகளின் படிப்பை நிறுத்தி விடுங்கள் என்றீர்



சவால்கள் தேவையில்லை



களே! இன்று எப்படி இருக்கிறோம்" என்று வெற்றி முழக்கம் செய்யவில்லை.

எனக்குத் தெரிந்து இன்னொரு குடும்பம். குடும்பத் தலைவிக்கும், மாமியார் நாத்தனாருக்கும் சிறிது கூடப் பொருந்தாத சூழ்நிலை. குடும்பத் தலைவி சிறிது விட்டுக் கொடுத்து இருக்கலாம்; இரண்டு தரப்பாருக்கும் முரட்டுப் பிடிவாதம். ஒரு சந்தர்ப்பத்தில்,

"அந்தக் கிழவி இருக்கிற வரை (மாமியாரைக் குறிப்பிட்டுச் சொல்லி விட்டு) வாசற்படி மிதிக்க மாட்டேன்!"

என்ற வார்த்தைகளை வெடிப்புடன் வீச, நாத்தனாரும் பதிலுக்குச் சொல்ல

நிலைமை 'மோசமாகி' விட்டது. சோகம் என்னவென்றால், அது போலவே ஆகிவிட்டது! திடகாத்திரமாக இருந்து வந்த மாமியார்க்காரி இறந்து போய் விட்டாள். இந்தியாவில் எங்கோ படிப்பு வசதி இல்லாத ஊரில் வளர்ந்த பையன், பெண்... இதுபோல் சவாலில் 'ஜெயித்த' காரணத்தால், உறவினர்களிடம் கூட ஏதும் உதவி கேட்க இயலாத சூழ்நிலை. ஏற்கெனவே நூலிழை மாதிரி நாத்தனாருக்கும் – குடும்பத் தலைவிக்கும் மிருந்த – கொஞ்ச நஞ்ச உறவும் அற்று விட்டது!

சத்தியம் செய்வது, சவால் விடுவது, வீராவேசமாகப் பேசுவது போன்றவை எல்லாம், திரைகளில், டீவிகளில் பார்க்கச் சுவாரஸ்யமாக இருக்கும். அசல் வாழ்க்கையில், அவை நடைமுறைக்கு ஒத்து வருவது கிடையாது. இன்றைய வேகமான யுகத்தில், ஏற்கெனவே உறவுமுறைகள் ஒரு சடங்காக மாறிக் கொண்டிருக்கிற நிலையில், இத்தகைய சவால்களில் "ஜெயிப்பதும்" "தோற்பதும்'' மனக் கசப்பை வளர்த்தவே வகை செய்யும்.



ஆனால் ஒன்று, வேகத்தில் சொற்களைக் கொட்டாமல், மனத்தளவில் ஓர் உறுதியை மேற்கொள்ளுதல் மிகவும் உசிதம். ஆரம்பத்தில் சொல்லியிருக்கிற பெண்மணி, ஏதாவது ஞானியா என்ன? இல்லை – எல்லோரையும் போல் குடும்பத்தில் உழலுபவள் தான். கேலி செய்தால், நொந்து போவது; ஏசினால் வருத்தப்படுவது; குத்திக் காட்டினால் மனம் புண்படுவது போன்ற உணர்ச்சிகள் கொண்ட சாதாரணக் குடும்பத் தலைவிதான். ஆனால் அவள் உள்ளத்தில் உறுதி வைத்து, காரியத்தில் வென்று காட்டி, மனஅமைதியும் சந்தோஷமும் அடைந்தாள். அதே சமயம் இன்று நல்ல நிலைமையில் இருக்கும் போது கூட, தன்னைக் கேலி செய்தவர்களிடம் இயல்பாகப் பேசி வருவது அவளது மனமுதிர்ச்சிக்கு ஓர் அடையாளம்.



நிஜ வாழ்வில், சவால் விடுவதில் ஓர் அபாயமும் உண்டு. "பெண்ணை ஃபாரின் பையனுக்குத்தான் கொடுப்பேன்" என்றோ, "பையனை பி.ஈ. படிக்க வைத்துத் தொழில் ஆரம்பிக்கப் போகிறேன்" என்றோ 'சபதம்' போல் சொல்லி, அக்கா (அல்லது வேறு நெருங்கிய உறவினர்) "அதையும்தான் பார்க்கப் போகிறேனே!" என்று ஏளனமாகச் சொல்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதனால் என்ன ஆகிறது என்றால், நாம் எடுக்கும் ஒவ்வொரு முயற்சியிலும் ஏதேனும் தடைகள் வந்தால், "எதிரி" (அதாவது உறவினர்) நம்மைக் கண்காணிக்கிறார் போன்ற உறுத்தல் ஏற்படும். அந்த உறுத்தல், உறுத்தலினால் பிறக்கிற கவலை, கவலையால் தோன்றும் அச்சம், எல்லாமாகச் சேர்ந்து அடுத்த செயல்களை நிலைகுலைய வைக்கும். ஆனால் அதே சமயம், மனத்தில் மாத்திரம் உறுதி கொண்டு, வெடிப்புச் சொற்களை வீணடிக்காமலிருந்தால், ஏதாவது இடையூறு நேர்ந்தாலும், இறைவனை வேண்டிக் கொண்டு புதிய வழிகளில் முயற்சி செய்யலாம்.

படிப்பு, கல்யாணம், பதவி – இவையா

வது பெரிய விஷயங்கள். அதாவது வாழ்க்கையின் திசையையே மாற்றிவிடக்கூடிய அம்சங்கள். இவை பற்றி, உற்றார் உறவினர்களோ நெருங்கிய நண்பர்களோ ஏதாவது இண்டலாகச் சொன்னால் நிச்சயம் மனத்தில் உறுத்தல் ஏற்படவே செய்யும். ஆனால் சில அற்ப விஷயங்கள் கூட, 'உசுப்பி விடும்' காரணங்களாக அமையும்.

ஒரு நிகழ்ச்சி எனக்கு ஞாபகம் வருகிறது: சென்ற ஆண்டு ஒரு நெருங்கிய உறவினரைச் சந்தித்த போது, "என்ன பண்ணுகிறான் உங்க பையன்?" என்று கேட்டேன். அவர் பதிலுக்குப் புன்னகையுடன், "இப்போதைக்கு அவன் டிரைவர் வேலை பார்க்கிறான்" என்றார். உண்மை என்னவென்றால், வருகிற வேலையை உதறி, வெளிநாடு போவதற்காகப் பரீட்சை எழுத முயற்சி எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறானாம். அந்த மன வருத்தம் உறவினரின் இண்டலான பதிலில் தொனித்தது என்னவோ நிஜம். உறவினரின் பி.ஈ. பையன் புன்னகை செய்து, "சம்பளமில்லாத வேலை! சாப்பாடு இடவசதி உண்டு!" என்றான்.

அந்தச் சமயத்தில், நாலு பேர் முன்னிலையில் கேலி செய்ததால், அந்தப் பையன் ரோஷத்தில் இளரத்தத்தில், "நான் இனிமேல் காரை எடுக்கவே மாட்டேன்!" என்றோ, "வேலை பார்த்த பின்தான் வண்டியை எடுப்பேன்" என்றோ கூறவில்லை. (சொல்லியிருந்தால் உறவினர் கஷ்டப்பட்டிருப்பார். அவருக்குக் கார் ஓட்டத் தெரியாது!) சமீபத்தில் பேசின போது, பையனுக்கு வேலை கிடைத்து விட்டது என்று தெரியவந்தது.



காய்கறிகளை போட்டு பொறித்த கூட்டு செய்வது போல பச்சைப் பட்டாணி, கொண்டைக்கடலை, காராமணி போன்ற விதைகளை பயன்படுத்தியும் பொறித்த கூட்டுச் செய்யலாம். சாதத்தில் கலந்து சாப்பிடவும் ஆச்சு, தோசை, சப்பாத்திக்கு தொட்டுக் கொள்ளவும் நன்றாக இருக்கும்.

– பத்மஜா ராமகோபால்.

நம்முடைய தினசரி வாழ்க்கையில் சலிப்புடனும், ஏன் வெறுப்புடனும் பேசுகிற சந்தர்ப்பங்கள் பல ஏற்படும். "என்னடி பத்மா! வருகிற பிள்ளையை எல்லாம் வேண்டாமென்று சொல்றே!" என்ற அம்மாவின் அலுப்பு.

"படிச்சால் மட்டும் போதுமா? புத்தி வேணும்... இருக்கிற வேலையை எவச்சுக்கத் தெரியணும்" என்ற அண்ணாவின் கோபம்.

"தினம் சாப்பிட்டு ஸ்கூட்டரில் ஊர் சுற்றினால் போதுமா!" என்ற அப்பாவின் கேலி

– இதுபோன்ற சில உணர்ச்சிக் கலவையான வார்த்தைகள் இள ரத்தத்தை, ரோஷத்தைத் தூண்டி விடத்தான் செய்யும். ஆனால் அதற்காகப் பதிலுக்கு, "எனக்குக் கல்யாணமே வேண்டாம்!" "வேலை கிடைச்ச பின்னால் சாப்பாடு போடு!" என்று பெண்ணோ பிள்ளையோ சபதம் இட்டால் மிஞ்சுவது என்ன? வெறும் கசப்பும், மன உரசலும்தான்.

(ஏன், இதுபோல் அளவுக்கு மீறின பேச்சுக்கள், சவால்களினால் பையன் வீட்டை விட்டு ஓடிப் போகும் செய்தி கூட, எப்போதாவது வருகிறதே?)

எஸ்.ஏ.பி.யின் ஏதோ ஒரு நாவலில் படித்த நினைவு: ('மலர்கின்ற பருவத்தில்'?) "காஞ்சிபுரத்துக்குக் கோயில் பார்க்கவா போகிறார்கள்? புடவைக் கடைதானே பெண்களுக்கு முக்கியம்! அப்போது, போனால் போகிறதென்று கோயிலுக்கும் நுழைகிறார்கள்!" என்று ஒரு முக்கியமான நபர் இண்டலடிக்க, மனைவி ரோஷ மடைந்து, மனம் புண்பட்டு 'இனி காஞ்சிபுரமே போவதில்லை!' என்று முடிவு எடுக்கிறாள். நாவலில் ஒரு முக்கிய கட்டத்தில் அவள் காஞ்சிபுரம் செல்ல மறுக்கிறாள். இந்தச் சம்பவம் நாவலுக்குக் கூடுதல் சுவாரஸ்யம் அளித்ததென்னவோ நிஜம்.

ஆனால் அசலான வாழ்க்கையில், அன்றாடச் செயல்களில் இத்தகைய வீம்புகள்; பிடிவாதங்கள் தேவையில்லை. மேலே சொன்ன மாதிரி, பொது இடத்தில், பலர் முன்னிலையில் அதுபோன்ற இண்டல் எழுந்தால், "என்ன? ஓர் ஊருக்குப் போனால் நாலு இடம் பார்க்கிறதுதான்" என்று பதில் சொல்வதுதான் உசிதம். இந்தத் தன்மையைத்தான், பி.ஈ. படித்த 'டிரைவர்' கடைப்பிடித்திருக்கிறான்; சுமுகமான உறவில் கோளாறு ஏற்படவில்லை!

அதே சமயம் அலுவலகச் சூழ்நிலை வேறு, பதவிப் படிகளில் மேலே ஏற நடுவில்

நிற்கும் போது, இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்கள் பல ஏற்படலாம். மேலாளர்கள் கூட்டத்தில், பொது மேலாளரும் பிற உயர் அதிகாரிகளும் கேள்வி மேல் கேள்வி கேட்டு வார்த்தையைப் பிடுங்குவார்கள். அங்கு கூட 'நிச்சயமாக இலக்கை அடைகிறேன்' என்று சவால் விட வேண்டிய அவசியமில்லை. மாறாக, நாட்டுப் பொருளாதாரம், பொதுவான மார்க்கெட் நிலவரம் சகலத்தையும் இயல்பாகச் சொல்லி உறுதி தொனிக்கச் சொல்லுவது நல்லது.

என் சக மானேஜர் அலட்சியமாகச் சபதம் விடுவது போல் இதுபோன்ற கூட்டத்தில் சொல்லுவான்; கேட்டால் "பறக்கும் குதிரை" கதை கூடச் சொல்லுவான்! அது தான் தெரியுமே? தூக்குத் தண்டனையை ரத்து செய்ய, குதிரையைப் பறக்க விடுகிறேன் என்று கொலையாளி சவால் விட்டானாம். அவன் சொன்ன விளக்கம் : 'ஓராண்டில் ராஜா இறந்து போகலாம்... நான் இறந்து போகலாம்! ஏன்... குதிரையே பறந்தாலும் பறக்கலாம்!'

ஆனால் சக மானேஜரின் விளக்கத்தில் ஓர் அர்த்தமும் இருக்கிறது. அலுவலக ரீதியில் இடமாறுதல்கள், அதிகாரி மாறுதல்கள் போன்ற பல அம்சங்கள், சில முக்கிய விஷயங்களை நாளாவட்டத்தில் அர்த்தமில்லாது செய்து விடுகின்றன. குடும்ப உறவு அவ்விதம் இல்லையே? தாய் – பிள்ளை, அண்ணா – தம்பி உறவுகள் ஆயுசுக்கும் இருக்கக்கூடியதாயிற்றே?

ஆனால் மிக உயர் மட்டத்தில் நேர்கிற சந்திப்புகளின் போது நிலவுகிற வார்த்தைப் பரிமாறல்கள், சவாலை உண்டுபண்ணக் கூடும். தொழிலதிபர் சிலர் இதுபோல் ஒரு சந்திப்பில் மது, ஐந்து நட்சத்திர ஓட்டல் சூழ்நிலை – சவால் விட்டுப் புதிய தொழிலைத் துவங்கி முன்னேறிய சம்பவத்தைப் படித்ததுண்டு... இங்கேயும் கூட மற்றவருக்கு, 'தோற்ற' நபருக்கு வருத்தமும் கசப்புணர்வும் எழலாமே தவிர, ஆயுள் பூராவும் நினைத்து நினைத்து வருந்த வேண்டிய நிலை எழாது; நெருங்கிய உறவினரின் தொடர்பு அற்றுப் போகும் சாத்தியக்கூறும் இல்லை.

பணியாற்றிய வங்கியில் உண்மையிலேயே நடந்த சம்பவம். நல்ல குடும்பத்தில் வளர்ந்த பெண்; சக ஊழியர் ஏதோ பேச்சு வாக்கில், "இவ்வளவு பேசுகிறாயே? உன் அந்தஸ்துக்குக் கீழான பையனைக் கல்யாணம் செய்து கொள்ளேன்!" என்று சொல்லப் போக, அந்தப் பெண் சவால் விட்டுக் கடைநிலை ஊழியனை, வேறு சாதிப் பையனைத் திருமணம் செய்து கொண்டாள். காதல் திருமணம்! வேற்று சாதியோ, கடைநிலை அந்தஸ்தோ இதில் முக்கியமில்லை. அந்தப் பையன் ஏற்கெனவே திருமணமானவன்... பல கெட்ட பழக்கங்கள் உள்ளவன் என்பதுதான் இதில் சோகம். கோவையில் அந்தப் பையனைத் தற்செயலாக (பெண்ணின் கணவன்) சந்தித்த போது, "நான் இப்போ திருந்திட்டேனுங்க... மாறிட்டேனுங்க..." என்று திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தான். அந்தப் பெண் சவாலில் "ஜெயித்த விதம்" நல்லதா?

ரொம்ப வருடத்துக்கு முன்னால், பிரபல பத்திரிகை ஒன்று சினிமா விமரிசன ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்டிருந்தது : "வால் இல்லாத மிருகம் கூட இருக்கலாம்; சவால் இல்லாத சினிமா இல்லை!" உண்மை; சவால், சத்தியம், சபதம் இவை யாவும் திரைக்குத்தான் ஏற்றவை.

வார்த்தையைக் கொட்டி, வீண் கசப்பை விலைக்கு வாங்குவானேன்?

— 'உ.பகுப்தன்'

அரசாங்க அலுவலகங்களுக்கு குறிப்பாக ஈ.பி. சி.எம்.டி.ஏ., டெலிபோன்ஸ், போஸ்ட் ஆபீஸ், வங்கிகள், தாலுகா ஆபீஸ் இவற்றிற்குச் செல்லும் போது கொஞ்சம் பேப்பர், பின், பேனா எடுத்துச் செல்லவும். நாம் ஏதாவது விவரம் சொன்னால் எழுதிக் கொடுங்கள் என்பார்கள். பேப்பர் ஒன்று கேட்டால் இல்லை என்பார்கள். இதற்காக சில ஆபீஸ்களில் மூன்று மாடி ஏறி, இறங்கி வெளிக் கடை தேடி வாங்கி மீண்டும் போய் வரும் சிரமத்தையும் நேரத்தையும் தவிர்க்கலாம்.

— விஜயலட்சுமி சிவசுப்ரமணியம்.



பாஷை தெரியாத ஊரில்...

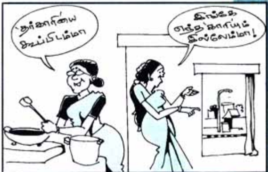


என் கணவர் பெங்களூரிலேயே பிறந்து வளர்ந்த ஐயங்கார் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். நூறு வருடங்களுக்கும் மேலாக என் மாமனார் மாமியார் குடும்பம் இங்கேயே பழகி விட்டதால் வீட்டில் 'கன்னட தமிழ்'தான். மளிகை, காய்கறி மற்றும் அன்றாட பேச்சிலும் ஒரு தமிழ் கன்னடம் கலந்து தான் பேசுவார்கள்.

சமீபத்தில் என் கணவர் சென்னை செல்ல நேர்ந்தது. தமிழ் மேல் உள்ள ஆர்வத்தால் கூட்டிப் படிக்கக் கற்றுள்ளார். இவர் ஸ்வீட் ஸ்டாலுக்குச் சென்றுள்ளார். அங்கு வைத்துள்ள விளம்பரப் பலகையில் "சுடச் சுட போளி தயார்" என்று எழுதப்பட்டிருப்பதை எழுத்துக் கூட்டிப் படித்துள்ளார்.

இவருக்கு 'ப' வுக்கும் 'U' விற்கும் சட்டென்று வித்தியாசம் தெரியாது. போளி என்பதை Boli என்று படித்து என்ன இது ஸ்வீட் கடையில் போய் பப்ளிக்காக இப்படி ஒரு விளம்பரம் என்று நினைத்திருக்கிறார். நல்லவேளை அங்கு யாரையும் எதையும் கேட்காமல் பெங்களூர் வந்தபின் மைசூர்பாவை சுவைத்தபடியே என்னிடம் தமிழில் Boli என்றால் என்ன என்று கேட்டான்.

நான் இவர் படித்ததை சரிசெய்து போளி என்றால் 'ஒப்பட்டு' (இவர்கள் வீட்டில் போளி என்று கூறாமல் கன்னட ஒப்பட்டுதான் வழக்கம்) என்று கூறியதும், நல்லவேளை நான், "எந்த ஊர் போளி, எவ்வளவு ரேட் என்று கேட்காமல் விட்டேன். உதை வாங்கி இருப்பேன்" என்றார் நமுட்டுச் சிரிப்புடன், நாங்கள் சிரித்துக் கொண்டோம். காரணம் கன்னடத்தில் Boli போளி என்றால்



விலைமாது என்று அர்த்தம்.

நான் திருமணமாகி வந்த புதிதில் மாமியார் வீட்டில் இவர்கள் பேசுவது கேட்டுப் புதிராக புரியாமல் விழித்த நாட்கள் பல. எது கன்னடம் எது தமிழ் என்று புரியவே சில மாதங்கள் கஷ்டப்பட்டேன்.

''வீதியில் தர்காரி வந்திருக்கு. இருக்கச் சொல்'' என்று என் மாமியார் கூறியதும், வேலைக்காரி, சலவைக்காரி போல் அவளும் ஒருத்தி என்று நினைத்த நான் கதவைத் திறந்து பார்த்து யாரும் இல்லை என்று கூறி விட்ட எனக்குப் பிறகுதான் அவர் சொன்னது ரோடில் காய்கறி காரனை இருக்கச் சொல்லி இருக்கிறார் என்று புரிந்தது.

ஒருமுறை ரவா கேசரி கிளறிக் கொண்டே, 'கோடம்பி' பிடிக்குமா என்று கேட்டார். நான், அது வீட்டில் 'அம்பி' என்பது போல் யாருக்காவது செல்லப் பெயராக இருக்குமோ என்று நினைத்து பிடிக்கும் என்று சொல்லவா, பிடிக்காது என்று சொல்லவா என்று விழித்த போது என் நாத்தனார் அது முந்திரி என்று விளக்கினார்.

பெண் குழந்தையையும் என் மாமனார் 'கந்தா' என்று கொஞ்சுவார். இவர் என்ன ஆண் குழந்தையா பெண் குழந்தையா என்று புரியாமல் கொஞ்சுகிறாரா என்று நினைத்துக் கொள்வேன். ஆனால் சில மாதங்களுக்கு பின்தான் தெரிந்தது கன்னடத்தில் 'கந்தா' என்றால் குழந்தை என்பது!

15 பேர் கொண்ட குடும்பத்தில் நான் ஒருத்தியாக தமிழ் பேசி அவர்களுக்குப் புரிய வைப்பது கஷ்டமாகி இப்போது நானும் அவர்களுடன் சேர்ந்து விட்டேன். என் பசங்களும் அதே வழி பாஷைதான். கன்னடம் மூன்று மாதத்திலேயே கற்றுக் கொண்டு விட்டதால் பிறகு அவர் பேசும் போது டிக்ஷனரி தேவைப்படவில்லை.

சாப்பிடும் போது 'ஆர் போடு' என்றதும் அப்படி ஒரு ஐட்டம் இன்று என்ன சமைத்துள்ளோம் என்று யோசிப்பேன். 'ஆர்' என்றால் கொஞ்சம் போடு என்று அர்த்தம்.

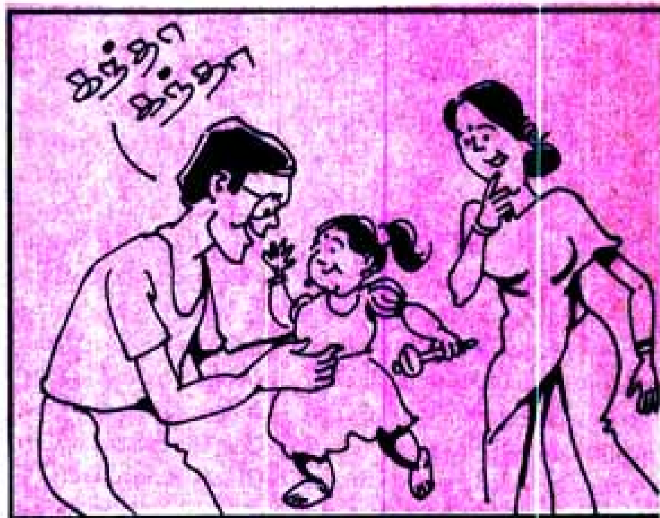
திம்பு (தலையணை) மெட்லு (படி) கிடிகி (ஜன்னல்) அங்கி (சொக்கா) பெங்கி பொட்ணா (நெருப்புக் குச்சி) போன்ற தினமும் உபயோகப்படுத்தும் வார்த்தைகளால் குழப்பங்கள் ஏற்பட்டு சிரிப்பை வரவழைக்கும்.

நான் கொஞ்சம் நஞ்சம் தமிழ் மறக்காமல் என்னைக் காத்து வருவது பத்திரிகைகள்தான்.

– நிருபா மோஹன்

ஒரே குடும்பத்திலும் பாஷை திண்டாட்டம்

பாஷை தெரியாத ஊரிலும் தெரிந்த ஊரிலும்



மட்டுமில்லை, ஒரே பாஷை பேசும் ஒரே குடும்பத்திலிருக்கும் எங்களுக்கும் எவ்வளவு திண்டாட்டம்!

என் கணவருடன் கூடப் பிறந்த சகோதரர்கள் நால்வர். அதில் ஒரு ஓர்ப்படி பாலக்காட்டைச் சேர்ந்தவள். பேச்சும் மூச்சும் எல்லாமே தனி பாலக்காடு. ஒருநாள் என் கொழுந்தன் மாமனாருடன் கொஞ்சம் இருமிக் கொண்டே பேசிக் கொண்டிருந்தான். சட்டென்று ஃபோனை வைத்துவிட்டு,

"உங்கப்பா என்கிட்டே துளி மரியாதையில்லாமல் ஏன் மாப்பிள்ளை குரைக்கிறேள் என்று கேட்கிறார், நானென்ன நாயா குரைக்க"

என்று மனைவியிடம் சத்தம் போட, அதற்கு அவள், "ஐயோ, குரைக்கிறாய் என்றால் இருமுகிறாய் என்று அர்த்தம்" என்று விளக்க ஒரு படி அசடுவழிய நின்று கொண்டிருந்தான் கொழுந்தன்!

இரண்டாவது ஓர்ப்படி. தனித்தஞ்சாவூர். வந்த புதிதில் எல்லாரும் இட்லி சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். சின்ன நாத்தனார் முன்கோபி. மிளகாய்ப் பொடி எண்ணெய் விடும் பொழுது நாத்தனாரிடம்.

"கொஞ்சம் கூட குத்தட்டுமா, குத்தட்டுமா" என்று மெதுவாகக் கேட்டிருக்கிறாள். வந்து விட்டதே கோபம்.

''என்னது என்னைக் குத்தட்டுமா, குத்தட்டுமா என்று கேட்கிறாய், என்னத்துக்கு என்னைக் குத்தணும்" என்று கத்த.

"ஐயோ குத்தட்டுமா என்றால் எண்ணெய் விடட்டுமா என்று அர்த்தம்" என்று சொல்லிச் சமாதானப்படுத்தினாள்.

என்னுடைய இரண்டாவது மாப்பிள்ளை திருச்சி. என் பெண் வளர்ந்தது கொச்சியில். மதராஸில் தனிக்குடித்தனம். போன புதிதில், "பச்சைக் கறி வாங்கிண்டு வாங்க" என்று பையைக் கொடுத்து மாப்பிள்ளையை மார்க்கெட்டுக்கு அனுப்பினாள். ஒரு மணிக்கூர் கழிந்து திரும்பி வந்து பையிலிருந்து ஒரு கட்டு கீரையும், பச்சை மிளகாயும் எடுத்து வைத்தார்.

"என்ன காய்கறியே கிடைக்கலியா?" என்று கேட்டாள்.

''நீதான் பச்சைக் கறி வாங்கிண்டு வான்னு சொன்னாய். மார்க்கெட் பூரா தேடினேன். இதுதான் பச்சைக் கலரில் இருக்கு. அதுதான் இதை வாங்கிண்டு வந்தேன்'' என்று பதில் சொல்ல என் பெண் விழுந்து விழுந்து சிரிக்கத் தொடங்கி விட்டாள். "கொச்சியில் காய்கறிக்கு நாங்கள் பச்சைக் கறி என்று சொல்லுவோம்" என்று விளக்கினாள்.

ஹனிமூன் போன இடத்தில், "அதோ 'கப்பலண்டி' விற்கிறான் கொஞ்சம் வாங்கிண்டு வாங்க" என்று என் மகள் மாப்பிள்ளையை சொல்லியனுப்ப, அங்கே வேர்க்கடலைதான் இருக்கு, 'கப்பலண்டி' என்று ஒன்றுமில்லையாம் என்று சொல்லிக் கொண்டு வர, வேர்கடலைதான் 'கப்பலண்டி' என்று விளக்க ஒரே தமாஷ்!

ஒரே குடும்பத்தில் பல மாவட்டத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் இருந்தால் ரொம்ப ரொம்ப ஜாலியாக இருக்கும்.

— கமலா



நான் ஸ்ரீவித்யா மந்திர் பள்ளியில் கேஜி ஆசிரியையாக வேலை பார்க்கின்றேன். யு.கே.ஜி. வகுப்பில் படிக்கும் எங்கள் குழந்தைகளை அருகில் உள்ள மேட்டூர் அணைக்கு அழைத்துச் சென்று இருந்தோம். பஸ்ஸில் செல்லும் போது வழிநெடுக ஆர்வமாகக் கேள்விகளைக் கேட்டு மகிழ்ந்து வந்தனர். மேட்டூரை நெருங்கும் போது பவர் பிளான்ட் வழியாக சென்ற போது பஸ்ஸை நிறுத்தி,

''இதுதான் பவர் பிளான்ட். இங்கிருந்து நமக்கு பவர் வரும். அதில்தான் நம் வீடு, பள்ளிக்கூடத் திற்கான லைட், ஃபேன் போன்றவற்றை உபயோகப்படுத்துகின்றோம்.''

என அவர்களுக்குப் புரியும்வண்ணம் விளக்கினேன். பார்க் சென்றதும் துள்ளிக் குதித்து விளையாடி மகிழ்ந்தனர். மாலை நாங்கள் திரும்பி விட்டோம்.

இரண்டு நாள் கழித்து எனக்குள் ஒரு எண்ணம் எழுந்தது. பெரிய வகுப்புக் குழந்தைகளாக இருந்தால் அவர்களது அனுபவத்தை எழுத்து மூலம் எழுதி கட்டுரையாகத் தர முடியும். ஐந்து வயது குழந்தைகள் தங்கள் அனுபவத்தை, அறிந்ததை, உணர்ந்ததை ஓவியத்தின் வாயிலாக தர முடியும் என்று உணர்ந்தேன். உடனே சார்ட் பேப்பரும், கிரயான்ஸ் பென்சிலும் கொடுத்து,

''நீங்கள் மேட்டூரில் என்ன பார்த்தீர்கள் அவற்றை எனக்கு வரைந்து கொடுங்கள்'' என்று கூறினேன்.

அவ்வளவுதான். வழியில் பார்த்த பஸ், லாரி, ஜீப், மலை, விளக்கு, கம்பம் தாங்கள் போன பிக்னிக் பஸ், லன்ச் பாக்ஸ், ஆறு, பவர் பிளான்ட், சிம்னி ,புகை, பார்க்கில் பார்த்த பாம்பு, மான், ஊஞ்சல் என வரைந்து தள்ளினர்.

அப்பப்பா, ஐந்து வயது குழந்தைகளுக்கு இத்தனை ஆர்வமா? என என்னை மலைக்க வைத்தது. ஓவியங்கள் மூலம் மீண்டும் ஒரு ஃபீல்ட் டிரிப்பை ஏற்படுத்தி விட்டனர். அந்த ஓவியங்கள் என் வகுப்பை இன்னும் அழகுபடுத்திக் கொண்டுள்ளன.

5 நிமிடம் பவர் கட் ஆனாலும், உடனே,

''மிஸ், பவர் பிளான்ட் ரிப்பேர் ஆகி விட்டதா?''

என கேள்விகள் கேட்கின்றனர். அவர்களின் உணர்வுகளை இவ்வளவு நாள் முழுமையாக நான் பயன்படுத்திக் கொள்ளவில்லையோ என்ற ஏக்கம் எனக்குள் வந்தது.

– பானுபெரியதம்பி.





மைசூர் ஸாண்டல்

அம்மாவின் அரவணைப்பைப் போலவே அருமையும் இனிமையும் தருவது.

Baby

மைசூர் ஸாண்டல் **பேபி** பவுடர் — உங்கள் செல்லக் குழந்தையின் [illegible] (nappy rash) [illegible]



கர்நாடகா சோப்ஸ் & டிடர்ஜெண்ட்ஸ் லி[illegible]

பெங்களூர் 560055

Visit us at : www.mysoresandal.com

இளைப்பதைத் தடுக்கும் சில காரணங்கள்

"ஒரு மாதமாக ஸ்டிரிக்ட் டயட்டிலேயிருக்கேன். அரை கிலோ கூடக் குறையலை."

"ஒரு வருஷம் கஷ்டப்பட்டு பத்து கிலோ குறைத்தேன். இப்ப மறுபடி வெயிட் ஏற ஆரம்பித்து விட்டது."

"ரெண்டு நாளைக்கு மேலே என்னாலே டயட்டிலே இருக்க முடியலை. நேத்து ராத்திரி ஒரு ரிசப்ஷனிலே நாலு ஐஸ்கிரீம் சாப்பிட்டுட்டேன்."

இந்த மாதிரியெல்லாம் பலர் குறைப்பட்டுக் கொள்கிறார்கள். அதற்கு உண்மையான காரணங்கள் அவர்களுக்கே தெரியாமலிருக்கலாம். உதாரணமாகச் சிலர் ஏதாவது உடல் உபாதைக்காக மருந்து சாப்பிடத் தொடங்கினவுடன் இளைத்த உடல் மீண்டும் பெருக்கத் தொடங்கி விடலாம். சில மருந்துகள் பசியைத் தூண்டி விட்டு அதிகமாகச் சாப்பிடச் செய்யும். வேறு சில உடலில் வளர்சிதை மாற்றங்களை மாற்றியமைத்து சதை போட வைக்கும்.



மனச்சோர்வை நீக்குகிற "டிரைசைக்ளிக்" ரக மருந்துகள் கணிசமாக உடல் எடையைக் கூட்டி விடும். ஹிஸ்டாமைன் எதிர்ப்பு மருந்துகளும், ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகளும் உடம்பில் நீர் தேங்கச் செய்யும். மூட்டுவாதம், ஆஸ்துமா, ஒவ்வாமைகள், என்டோமெட்ரியாசிஸ் போன்ற கோளாறுகளுக்கு அளிக்கப்படுகிற மருந்துகளும் உடலைப் பெருக்க வைக்கும்.

எனவே இத்தகைய மருந்துகளைச் சாப்பிட நேரும் போது தம்மையுமறியாமல் அதிகமாக உணவு உட்கொள்ளுவதையும், உடலுழைப்பைக் குறைத்து விடுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். மருத்துவரிடம் வேறு மாதிரியான மருந்துகளை எழுதித் தருமாறு கேட்கலாம்.

அடுத்து கோபத்தை அடக்குவது அல்லது பொங்கியெழ விடுவது ஆகிய இரண்டுமே உடல் பெருக்க வழிவகுத்து விடும். பலருக்கு அவர்கள் அறியாமலேயே மனத்தில் ஏதாவது கோபம் கொந்தளித்துக் கொண்டுதானிருக்கிறது. ஆட்டோ ரிக்ஷாக்காரன், பஸ் கண்டக்டர், ஆபீஸ் மானேஜர், பியூன் என்று பலரிடம் நமக்குக் கோபமுண்டாகிறது. அதை அடக்கினாலும் சரி, வெளிப்படுத்தினாலும் சரி எதையாவது

தின்னத் தோன்றி கான்டீனில் போய் வடை, பஜ்ஜி, காப்பி என்று மொக்கி விடுவார்கள். அதனால் மனத்தில் சந்தோஷம் ஏற்படுவதாகத் தோன்றினாலும் உடல் பெருத்து விடும்.



"நேத்துமேல கோபம் வந்ததால இத்து முடிக்க சாப்பிடுறாங்க"

கோபம் எதனால் வருகிறது? அதன் காரணத்தை நீக்க முடியுமா? முடியாதென்றால் கோபப்பட்டு என்ன பயன்? கோபப்பட்டுப் பிரயோசனமில்லை என்று தெரிந்தால் வாய் தீனிக்கு அலையாது. கோபம் வந்தால் சிறிது நேரம் உலாவி விட்டு வாருங்கள். நண்பரிடம் மனம் விட்டுப் பேசிக் கோபத்தைத் தணித்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு வேண்டியதை நேரடியாக வெளிப்படையாகக் கேட்டுப் பெறுங்கள். நீங்கள் சொல்லுவதைப் புரிந்து கொள்ள முடியாதவர்களிடம் பொறுமையுடன் விளக்க முயலுங்கள். தனிமையிலிருக்க விரும்பினாலோ, உங்களுடைய ஆதங்கத்தை யாரிடமாவது சொல்லி ஆறுதல் பெற விரும்பினாலோ அதை வெளிப்படையாகச் சொல்லி விடுங்கள். உங்கள் நிலைமையைப் புரிந்து கொள்ள முடியாதவரிடம் எரிந்து விழாதீர்கள்.

உங்களால் முடியாத காரியத்தை அல்லது நீங்கள் செய்ய விரும்பாத காரியத்தை யாராவது செய்யச் சொன்னால் உறுதியாக மறுத்து விடுங்கள். முடியாது என்று சொல்லத் தயக்கமே வேண்டாம். பிறர் செய்கிற தவறுகளை மன்னித்து மறந்து விடப் பழகுங்கள். வாழ்க்கை எப்போதும் நியாயமாக இருப்பதில்லை. கோபத்தை அடக்குவதற்காக வயிற்றை நிரப்பிக் கொண்டால் நீங்களே உங்களைத் தண்டித்துக் கொள்வதுதான் விளையும்.

உணவுடன் மது அருந்தினால் உடலில் வளர்சிதை மாற்றம் குறைந்து கொழுப்புச் சத்து ஜீரணமாகாமல் தேங்கும். அது இடுப்பிலும் வயிற்றிலும் தான் போய்த் தங்குகிறது. மது அருந்த விரும்பினால் சாப்பாட்டுக்கு முன் கொஞ்சமாக அருந்தவும்.

இன்னொரு வேடிக்கையான விஷயம் என்னவென்றால் சில பேருக்கு ஒல்லியாக இருப்பது பிடிக்காது. பிற பெண்களோ ஆண்களோ தம்மை "சைட்" அடித்தால் பிடிக்காது. வயிற்றுக்கு வஞ்சனை செய்யப் பிடிக்காது. வீட்டிலுள்ள மற்ற உறுப்பினர்களெல்லாம் குண்டாகக் கொழுக்கு மொழுக்கென்றிருக்கும் போது தான் மட்டும் ஒல்லியாக இருப்பது தவறு என்ற குற்ற உணர்வு இருக்கும்.

சிலர் மற்றவர்கள் முப்பது கிலோ வரை உடல் எடையைக் குறைத்தபோது தனக்கு மட்டும் இருபது கிலோ,தான் குறைந்தது என்று ஏங்குவார்கள். 'இருபது



"துக்கம் தொண்டையை அடைக்காமலா போகும்!"

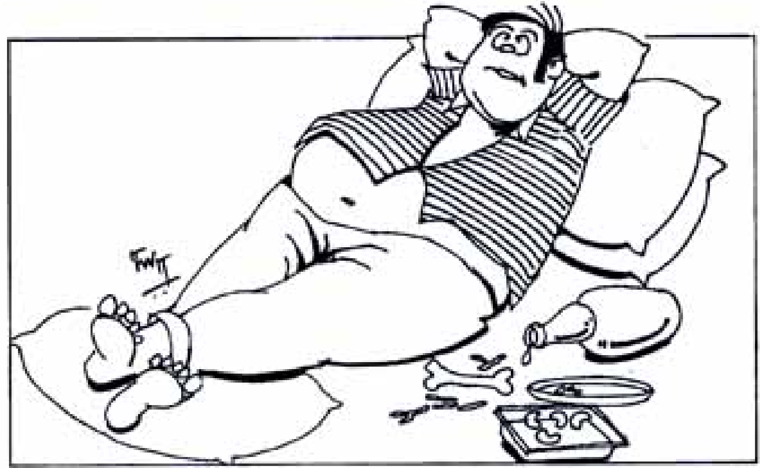
கிலோ குறைச்சுட்டேன். இன்னும் ரெண்டு கிலோ குறைக்க முடியலியே' என்று ஆதங்கப்படுவார்கள். 'நான் முயற்சியே பண்ணலை, தானாகவே எடை குறைஞ்சுட்டது. ஏதோ லக்!' என்று அலட்சியப்படுத்துவார்கள்.

இதெல்லாம் தவறு. ஒரு கிலோ எடை குறைந்தாலும் சந்தோஷப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு கிலோ எடை குறையும் போதும் பெருமைப்பட வேண்டும். ஒட்டடைக்குச்சி மாதிரி ஆனால்தான் வெற்றி என்று எண்ண வேண்டாம். எடையைக் குறைக்க நீங்கள் எடுத்த ஒவ்வொரு நடவடிக்கையையும் நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய எடை மாயாஜாலமாகக் குறைந்து விடவில்லை. அதே மாதிரி மாயாஜாலமாக ஏறியும் விடாது. உங்களுடைய வெற்றிகளை ரசித்து அனுபவியுங்கள். மற்றவர்கள் தோல்வியடைந்தால் அது அவர்களுடைய பிரச்சினை.

சிலர் சதா கவலைப்பட்டுக் கொண்டே எதையாவது வாயில் போட்டுக் கொண்டேயிருப்பார்கள். பிரச்னைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளத் திறமையில்லாதவர்களுக்குத் தீனி ஒரு ஆறுதலாக அமையும். கவலைப்பட்டுக் கொண்டே சாப்பிடுகிறவர்களின் உணவில் உள்ள கொழுப்பு இடுப்பைச் சுற்றியே போய்க் கூடிக் கொள்கிறது. இடுப்பைச் சுற்றி நிறையக் கொழுப்பு உள்ளவர்களுக்குத்தான் அதிக அளவில் இதய நோய்கள், மாரடைப்பு, நீரிழிவு, மார்பகப் புற்றுநோய் ஆகியவை வருகின்றன.

கவலையின் காரணமாக உடலில் உற்பத்தியாகும் கார்ட்டிசால் என்ற ஹார்மோன்தான் கொழுப்பை இடுப்புப் பகுதிக்குத் தள்ளுகிறதாகச் சந்தேகப்படுகிறார்கள். இடுப்புப் பெருத்த பெண்கள் கவலைகளுக்கு ஆளாகிற போது அவர்களுடைய உடலில் கார்ட்டிசால் அதிக அளவில் காணப்படுவதே இந்தச் சந்தேகத்துக்குக் காரணம். உடலில் கார்ட்டிசால் உற்பத்தியைக் குறைக்க ஆழ்நிலைத் தியானம் உதவும். கவலைப்பட மாட்டேன் என்று ஒரு மன உறுதியை வளர்த்துக் கொண்டால் இத்தகைய ஆபத்துகளைத் தவிர்க்கலாம்.

பரீட்சையில் பாஸ் பண்ணப் போவதில்லை. என்ன கஷ்டப்பட்டாலும் வேலை கிடைக்காது என்பன போன்ற கவலைகள் அனாவசியமானவை. என்ன நடக்கப் போகிறது என்று தெரியாமல், எது நடந்தாலும் அதை எதிர்கொள்ளத் தன்னால் முடியாது என்று பயந்து கொண்டிருப்பவர்களுக்கு இனிப்பான



பொருள்களைச் சாப்பிடுவதில் அதிக நாட்டமிருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அது கவலையைத் தணித்தாலும் அது ஒரு தற்காலிகமான நிவாரணமே.

என்னால் முடியும் என்று மனதளவில் நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்வது, எது நடந்தாலும் அது கடவுளின் விருப்பம் என்று பொறுப்பை கைமாற்றி விடுவது, வேறு காரியங்களில் மனதைச் செலுத்துவது, தனிமையிலிருப்பதைத் தவிர்ப்பது, நண்பர்களுடன் அதிக நேரத்தைச் செலவழிப்பது போன்ற உத்திகளால் கவலையைத் தணித்துத் தீனி நாட்டத்தையும் குறைக்கலாம். அப்புறம் உடல் ஏன் பெருக்கிறது?

— கே. என். ராமசந்திரன்

மனச்சீருக்கும் ஃபுங்ஸ்வே



மூன்று வித மான விதிகள் நமது வாழ்வை நிர்ணயிப்பதாக சீனர்கள் நம்புகிறார்கள். நாம் உலகில் வந்து ஜனிக்கும் நேரம், நாம் வாழும் வாழ்க்கையை நிச்சயிக்கிறது. இது கடவுள் நம் தலையில் எழுதிய விதி. நம்மிடம் அதைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலும் இல்லை.

அடுத்து ஃபுங்ஸ்வே (வாஸ்து) எனப்படும் பூமியின் விதி. மனிதனது வாழ்க்கையை பூமியிலிருந்து பிரித்துப் பார்க்க முடியாது. இயற்கையுடன் இயைந்து வாழ்ந்து நமது வாழ்வை எப்படி மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்று கூறும் இந்த சாஸ்திரத்தை நமது அறிவினாலும், உள்ளுணர்வினாலும் நம் வசப்படுத்தி விடலாம்.

அடுத்தது மிக முக்கியமான, மனிதனின் தனிப்பட்ட விதி. இது அந்தந்த மனிதர்களால் தான் உருவாக்கப்படுகிறது. இதை நிர்ணயிப்பவை நமது எண்ணங்களும் செயல்களுமே.

மனதிற்கான ஃபுங்ஸ்வேயை இன்னர்ஃபுங்க்ஸ்வே புரிந்து கொண்டு, தியானம், யோகா போன்ற பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் உன்னதமான எண்ணங்களை வளர்த்து, உயரிய செயல்களைச் செய்து வாழ்வில் உன்னத நிலையை அடைய முடியும்.

இது என்ன இது? மனதிற்கான ஃபுங்ஸ் வேயா?! என்று தோன்றுகிறதா? நமக்குத் தெரிந்த விஷயங்கள்தான். ஆனால் ஃபுங்ஸ்வேயின் பார்வையின் கோணம்தான் வேறு.

நாம் வசிக்கும் வீட்டை பஞ்சபூதங்களுக்குரிய திசைகளையும் இடத்தையும் தேர்ந்தெடுத்து நிர்மாணித்து அதில் பிரபஞ்ச மூச்சு (chi) உலவுவதற்கேற்ற சுத்தமான சீரான சூழலை உருவாக்குவது எதற்காக? உலகியல் வாழ்வில் நாம் சந்தோஷமாக இருப்பதற்குத்தானே?

வீட்டைச் சுத்தப்படுத்துவது என்பது எதிர்மறை விஷயங்களை அழிப்பது. (negative energy)

வீட்டை முறையாக அழகு படுத்துவது என்பது நேர் மறை விஷயங்களை விதைப்பது. (Positive energy)

வீட்டைச் சுத்தமாகவும், முறையாகவும், அழகாகவும் பராமரிப்பது என்பது நேர்மறை விஷயங்களை வளர்ப்பது.

நமது மனதிலும் அழுக்கையும் குப்பையையும் அழிக்காமல் அழகுபடுத்த முடியாது. எதிர்மறை எண்ணங்களை களைந்தால்தான் அந்த இடத்தில் நேர்மறை எண்ணங்களை நிறைக்க முடியும்.

வீட்டைப் பராமரிப்பது போல் நமது உடலையும் மனதையும், தொடர்ந்து பராமரித்து வந்தால், பொறாமை, கோபம்,

ஆசை, அறியாமை - இவை அனைத்தும் களையப்படுவது மட்டுமில்லாமல், அன்பு, கனிவு, ஒழுக்கம், நேர்மை, கண்ணியம், இரக்கம், ஈகை, சகிப்புத்தன்மை, மன்னிக்கும் மனப்பான்மை, குறைகளைத் தவிர்த்து நிறைகளைப் பாராட்டும் தன்மை - இப்படி நல்ல குணங்கள் நம்முள் துளிர்க்க ஆரம்பித்து, எல்லாவற்றிலும் நல்லதையே நாடும் பக்குவம் நம்முள் வளர ஆரம்பிக்கும். இது ஆக்கப் பூர்வமான வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும்.

உலகியல் சந்தோஷங்கள் கொட்டிக் கிடந்தாலும், கொஞ்சமாக இருந்தாலும், இருப்பதை சந்தோஷமாக அனுபவிக்கும் மனநிலை இருந்தால்தானே நாம் உண்மையாக சந்தோஷமாய் இருக்கிறோம் என்று பொருள். இப்படிப்பட்ட மனநிலையைப் பெற நம் மனநிலையிலும் கண்ணோட்டத்திலும் மாற்றம் வர வேண்டும். இதற்கு தியானம் பெரிதும் உதவுகிறது.

நிறைவான மனநிலை இல்லையெனில்,

''பாலிருக்கும் பழமிருக்கும் பசியிருக்காது
பஞ்சணையில் காற்று வரும் தூக்கம் வராது''

என்ற நிலைதான். இது காதல்வயப்பட்டோருக்கு மட்டும் சொல்லப்பட்டதாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.



மேலும் தியானம் என்ற சொல்லைக் கேட்ட உடன், அது ஞானிகளுக்கும் யோகிகளுக்கும் சம்பந்தப்பட்ட ஒன்று என்றும், அது நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு ஒத்துவராததென்றும் கருதி, "இந்த அவசர வாழ்க்கையின் நெருக்கடியில் இதற்கெல்லாம் எங்கே நேரமும் இடமும் ஒதுக்குவது?" என்று கேட்போருக்கு மனம் இருந்தால் மார்க்கமுண்டு. ஆம் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சிக்குக் கூட மனம் வைக்க வேண்டும்.

பிரபஞ்சமூச்சு, நாம் வசிக்கும் வீட்டில் எப்படி தங்குதடையின்றி சுற்றி வர வேண்டுமோ அப்படித்தான் நமக்குள் நமது உயிர் மூச்சும், எண்ண ஓட்டமும் இருக்க வேண்டும். இப்படிச் செயல்பட மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம், ஆழ்மனதுக்குக் கட்டளை பிறப்பித்தல், நாம் அடைய விரும்பும் இலக்கை காட்சிப்படுத்தி மனதில் பதியவைத்தல் போன்ற பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பல துறைகளில் வெற்றி பெற்றவர்கள், மேற்கூறிய பயிற்சிகளை மேற்கொண்டவர்களாகத்தான் இருக்கிறார்கள். துறவிகளும், சித்தர்களும், முனிவர்களும், ஏன் குங்ஃபூ மாஸ்டர்களும், கண்கட்டு வித்தைக்காரர்களும் இந்தப் பயிற்சியினால் விளைந்த மனக் கட்டுப்பாட்டால்தானே, வியக்கத்தகு வித்தைகளை செய்தார்கள், செய்கிறார்கள்.

நாம் அந்த அளவுக்குப் போக வேண்டாம். குறைந்தது மனதைக் கட்டுப்படுத்தி, நல்ல விஷயங்களை நாடி, உண்மையான சந்தோஷத்தை யாவது அடையலாமே.

அது எப்படி?

நமக்கு துரதிர்ஷ்டத்தையும், கஷ்டங்களையும், பிரச்சினைகளையும் உண்டுபண்ணக் கூடிய விஷ அம்புகள் நமது ஆழ்மனத்தைத் தான் தாக்குகின்றன. ஆழ்மனம் என்பது உணர்வுகளின் மூலமான (source) இதயத்திலும் இருக்கலாம். அறிவின் மூலமான மூளையிலும் இருக்கலாம். இந்த விஷ அம்புகளை முறியடிக்க, தடுத்து நிறுத்த, வெற்றி கொள்ள அகத்திற்கான ஃபுங்ஸ்வேயின் பயிற்சிகளை செயல்படுத்த வேண்டும்.

சீனவாஸ்து சாஸ்திரத்தில் 'விஷ அம்புகள்' என்று சில விஷயங்களைக் குறிப்பிடுவார்கள்.

அவற்றில் சில,

- தெருக்குத்து வீடாக இருந்து தலை வாசலில் வந்து எதிர்ப்படும் தெரு.
- எதிர்வீட்டின் கூரையிலுள்ள கூரான பகுதி உங்கள் தலைவாசலை நோக்கி இருத்தல்.
- தலைவாசலுக்கு நேர் எதிரில் இருக்கும்



விருந்துகளில் பரிமாறும் வடையை ஸ்பெஷல் வடையாக மாற்ற மாவுடன் வேகவைத்து மசித்த உருளைக்கிழங்குடன் சிறிய துண்டுகளாக உடைத்த முந்திரி பருப்பைச் சேர்த்து விடுங்கள். வடைகள் அதிக நேரம் கரகரப்பாக இருக்கும். சுவையும் பிரமாத்மாக இருக்கும்.

– பத்மஜா ராமகோபால்.

ஒற்றை மரம் அல்லது விளக்குத் தூண்

– வீட்டிற்குள்ளேயே சதுர வடிவத்தில் அமைந்துள்ள தூண்களின் கூரான மூலை.

இவையெல்லாம் துரதிருஷ்டத்தைத் தருபவை என்று சொல்லப்படுகிறது.

இவற்றிலும் மேலான துரதிருஷ்டத்தை வரவழைக்க வல்லமை உள்ளவை மனதைத் தாக்கும் விஷ அம்புகளான கோபம், ஆசை, அறியாமை என்பவை.

சுத்தமற்ற சுகாதாரமற்ற சூழலும், அமுக்கும் அடைசலும் எப்படி வீட்டினுள் உயரிய உயிர்மூச்சை உலவ விடாதோ, அது போலத் தான் மனம் என்னும் வீட்டினுள் இந்த விஷ அம்புகள் ஆக்கப்பூர்வமான உயிர் மூச்சை திசை திருப்பி வீணடிக்கின்றன.

கோபம் என்ற விஷஅம்பு, நண்பர்கள் உறவினர்கள் இன்னும் யாரையெல்லாம் நீங்கள் மதித்துப் போற்ற வேண்டுமோ அவர்களுக்கும் உங்களுக்கும் விரிசலையும் வேதனையையும் கொடுப்பதில் கைதேர்ந்தது. இதனால் பண நஷ்டமும், நல்ல உறவுகளையும், நட்பையும், வியாபாரத் தொடர்புகளையும் இழக்க நேரிடுகிறது.

இந்த விஷத்துக்கு மாற்றுமருந்து பொறுமை காக்க பயிற்சி செய்வதுதான். நீண்ட ஆழமான மூச்சை மெதுவாக உள்ளே இழுத்து அது உடம்பினுள் வயிறு வரை பரவுவதை உணர்ந்து பின்னர் அதே மாதிரி வெளியே விடவும். இவ்வாறு செய்யும் போது நாம் உடனே செயல்படாமல் இருப்பதால் யோசிக்க அவகாசம் கிடைக்கிறது. இந்த அவகாசம் கோபத்தை அழித்துவிடும்.

கோபத்தைத் தடுக்க மட்டுமே இந்த மூச்சு பயிற்சியை நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டு என்பதல்ல.

வீட்டிலோ, அலுவலகத்திலோ முக்கி மான முடிவுகள் எடுக்கும் தருணங்களிலு மனம் சோர்வாய் இருக்கும் நேரங்களிலு உள்ளம் அலைபாயும் குழப்பமான சமயங்க ளும் கூட இந்த மூச்சுப் பயிற்சியினால் ஓ ஆன்மீக சக்தியாக, காற்று உங்களுக்குள் புகுந்து வெளியேறும் போதும் மன தூய்மையாகி உற்சாகம் பிறந்து தெளி கிடைக்கும்.

கோபத்தை விட்டொழித்து பொறுமை யைக் கடைபிடிக்க அடுத்த வழி நமது சி தனையிலும் கண்ணோட்டத்திலும் சில மா றங்களை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

நம்மைக் கோபப்படுத்தும், எரிச்சல்படு தும் விஷயங்களிடமும், மனிதர்களிடமு அவர்கள் எறியும் விஷ அம்பையே திருப் எறியாமல் அவர்களை, பொறுமை பயிற்றுவிக்க வந்த இறைதூதர்களாக எடுத்து கொள்ளுங்கள். உலகில் எல்லோரு இனிமையானவர்களாக இருந்தால் நா எப்படி பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்க கற்று கொள்வது?

தியானத்தின் மூலம் மனம் ஒருமுகப்படு போது நாம் உள்நோக்கி சிந்திக்கிறோ தன்னை உணர்ந்து கொள்ளும் போது நம பலம், பலவீனம் நமக்குப் புரிய உலகிய வாழ்க்கையில் இயல்பாக இருக்கப் பழ விடுகிறோம்.

அடுத்தது நமது வாழ்வின் நிம்மதியை நாசம் பண்ணும் சக்தி – ஆசை. அது பேராசை, அறிவு சாராத அளவில்லா ஆசை

பொன், பொருள், பெண் மீதா வேட்கையினாலும், விரலுக்கேற்ற வீக்கமி லாத ஆசையினாலும், அவை நிறைவேறா போகும் போதும், கவலை, திருப்தியின்மை தாழ்வு மனப்பான்மை, மனத்தளர்ச்சி, ம இறுக்கம், பொறாமை, காழ்ப்புணர்ச் போன்ற விஷ அம்புகள் இளைவிட்டு மன சதா குத்தி ரணப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கும்.

தியானம் மேற்கொள்வதன் மூலம் மன லேசாகிறது. மனம் ரிலாக்ஸ்டாக இருக்கு போது சிந்தனை தெளிவடைகிறது. அவரவ வாழ்க்கையின் சூழலைப் புரிந்து கொண் நியாயமான ஆசைகளை வளர்த்துக் கொ ளும் போது அவைகளை அடைவதும் சுலப

அதே போல் மனம் சமநிலையில் இய பாக இயங்கும் போது நியாயமான ஆசை கூட நடக்கவில்லையென்றால் வருத்தப்ப

வும் மாட்டோம். ஒன்றிற்கு பதில் மற்றொன்றில் திருப்திபட்டுக் கொள்ளும் பக்குவம் ஏற்படும் போது எதிர்மறை எண்ணங்கள் இன்றி மனது நிர்மலமாகும்.

அடுத்து அறியாமையினால் நாம், சுய மதிப்பின்றி, சுயமரியாதையின்றி, தன்னம்பிக்கையில்லாமல் சோர்வுற்று நம்மை நாமே குறைத்துக் கொள்கிறோம்.

"என்னால் செய்ய முடியாது
என்னால் வெற்றி பெற முடியாது
எனக்கு ஒன்றும் தெரியாது
எனக்கு அதிர்ஷ்டமே இல்லை
என் பேச்சை யாரும் கேட்பதில்லை
என்னைக் கண்டால் யாருக்கும் பிடிக்காது"

இப்படி எதிர்மறையாக பலவற்றை அதிகம் சிந்திக்காமலும், அல்லது நாம் துயரப் படும் போதோ சோர்வுறும் போதோ சொல்லுகிறோம். இதில் பாதிக்கு மேல் அதன் உண்மையான அர்த்தத்தில் கூட நாம் சொல்லுவதில்லை. ஆனால் நம் உள்மனமோ இவை அனைத்தையும் உள்வாங்கி தனது ஞாபகக் கிடங்கில் சேமித்து வைத்துக் கொள்கிறது.

இப்படித் திரும்பத் திரும்ப சொல்லும் போது நீங்கள் அர்த்தமில்லாமல் சொன்ன வாக்கியங்கள் உண்மைகளாகி விடுகின்றன.

இதைப் புரிந்து கொண்டு நேர்மறை வாக்கியங்களை சொல்லிப் பாருங்களேன். அதே போல் உங்களைப் பற்றி சொல்லப்படும் எதிர்மறை விமர்சனங்களை (அவை உண்மையாயில்லாதிருக்கும் பட்சத்தில்) ஒதுக்கித் தள்ளி விட்டு, "நான் ஒன்றும் அப்படிப்பட்டவளல்ல" என்று சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனமும் உங்களுடன் ஒத்துழைத்து நீங்கள் அப்படிப்பட்டவரல்ல என்று நிரூபிக்கப் பார்க்கும்.

"நான் இன்று இனிமையாக உணர்கிறேன்
இன்று எனது அதிர்ஷ்ட நாள்
இந்த உலகில் எத்தனை அழகு இருக்கிறது"

இப்படிச் சொல்வதன் மூலம் நமது உள் மனதின் எல்லா மூலைகளிலும் இவை எதிரொலிக்கின்றன. மனம் அதிக சக்தியைப் பெற்று கட்டளையை செயலாற்ற முற்படுகிறது.

வீட்டில் நன்மை தரும் உருவகங்களைக் காட்சிப் பொருட்களாய் வைப்பதன் மூலம் அதிர்ஷ்டத்தை உள்ளே அழைக்கிறோமே அது போல் நேர்மறை எண்ணங்களையும், வார்த்தைகளையும், பாராட்டுகளையும், ஆழ் மனத்தில் விதைப்பதன் மூலம் நம்மைச் சுற்றி உருவாகும் அலைகளின் அதிர்வுகள் வெற்றியை நோக்கி அழைத்துச் செல்லும்.

உங்களது வார்த்தைகளில் தெறிக்கும் உண்மையும், நேர்மையும் எதிரிலிருப்போரை கட்டிப் போடும். உங்களிடம் பழகவும் பேசவும் பலரும் விரும்புவர். உங்களது காரியங்கள் யாவும் கைகூடும்.

— ரத்தி மனோகர்

ஆஸ்துமா போயே போச்!



பட்டம்மா என்ற சகோதரி மழைக்காலத்தில் ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுபட பஜ்ரன் ஊதும் பயிற்சி எழுதியிருந்தார். எந்த வைத்தியத்திற்கும் கட்டுப்படாத இது வேப்பெண்ணெய் வைத்தியத்தால் நிரந்தரமாக குணமடைகிறது.

வேலை நிமித்தம் எனது தாயாருடன் நான் கீரிப்பட்டி என்ற கிராமத்தில் இருந்த பொழுது அவருக்கு அச்சூழ்நிலையால் ஆஸ்துமா உண்டாகி மிகவும் அவதிப்பட்டார். அங்கு எவ்வித வைத்திய வசதியும் இல்லை. அங்கு ஒரு சக ஆசிரியை எனக்கு இவ் வேப்பெண்ணெய் வைத்தியத்தைக் கூறிக் கொடுத்தும் உதவினார்.

நாற்பது நாட்கள் தொடர்ந்து இரவில் வேப்பெண்ணெய் ஒரு டீஸ்பூன் காய்ச்சி தொண்டைக்குள் விட அதன்பின் கிட்டத்தட்ட 30, 35 ஆண்டுகளாகின்றன. இத் தொந்தரவு அறவே நீங்கி விட்டது. தற்பொழுது என் பெண்ணிற்கும் ஒவ்வாமையும் ஆஸ்த்துமாவும் ஏற்பட இவ் வைத்தியமே செய்ததில் நல்ல பலன்.

வேப்பெண்ணெய் சாப்பிடும் போது பால் சற்று அதிகமாகக் குடிக்க வேண்டும். தற்பொழுதும் யாருக்காவது சற்று இழுக்க ஆரம்பித்தால் இவ் வைத்தியம்தான். பெரியவர்களானால் 1 டீஸ்பூன் 15 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு ½ டீஸ்பூனும் போதும்.

— துளசி சுவாமிநாதன்.


இப்ப நான் ஹேர்-ஃப்ரீ ஸ்கின் பெறுவது எவ்வளவு சுலபம்னா... காலேஜ் போய் வர்றது போல, அரட்டை அடிக்கிறது போல.



திருமண மலர்



மணமகள் தேவை

Blind Iyer Brahmin 42, Srivatsam, Hastham, fair, PG rking Own, 5 figure. Monthly Income offering mfortable life, desires kind dedicated same mmunity spouse. Need not work. Box No. 18113

Vadakalai, Athreya, Makam, 34/175 DME/3 Lacs PA rtner Automobile Ambujam Enterprises and rector Vamsoft Technology seeks well qualified girl. one : 044-4718654. Box No. 18114

தென்கலை ஐயங்கார், பாரத்வாஜம், பரணி, 24/6 /பி.ஏ. நல்ல நிறமுள்ள, சுயதொழில் (டில்லியில் ாட்டல்/ரெஸ்டாரண்ட்) செய்யும் பையனுக்கு, டும்பப்பாங்கான, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்ல ருப்பமுள்ள படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 18115

Vadagalai Iyengar, 28/180 I.T. Professional getting figure salary settled Mumbai in own flat seeks cent middle class family girl Thengalai/Iyer no bar. aduate preferably employed early/simple marriage details Contact Damodar Phone : 4463251 Chennai. x No. 18116

Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Moolam, 36, 00/- Private seeks, graduate girl employed, sevvai ould be in 2, 4, or 12th from Lagna. Subsect ceptable to Box No. 18117

கவரா நாயுடு, 24, டிஎஸ், பூரம், சொந்தத் தொழில், டியான ஒரே பையனுக்கு 20 - 22 வயதிற்குள் மணமகள் வை. டி-பார்ம் (அ) பி.பார்ம்க்கு முன்னுரிமை ரிக்கப்படும். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி ண் : 18119

Iyer, Vadama, Srivathsa, Krithigai, fair 41/5.4/7000 A.) 41 year old Govt. employed well built married boy owning flat seeks unmarried Tamil r employed girls with horoscope. Ph : 4913189 x No. 18120

Vadama, Chandilya Moolam 33/168 MCA Software ofessional at Singapore earning Rs. 1.15 Lakhs PM h clean habits seeks alliance from well educated r, good-looking, home -loving girl below 28. Reply th horoscope to Box No. 18121

Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthirattadhi, 36/165/ Sc.,(MBA), Officer in Reputed Public Ltd., Co., Own use, seeks graduate employed/unemployed girl. Box . 18122

Iyer, Brahacharanam, Kousika Gothram, Maham, 36/ /Rs. 11,000/- LIC employed fair, seeks bride, subsect no bar. Reply with horoscope. Contact Ph : 08572-40484. Box No. 18123

■ Iyer Vadama, Palakkad, Kashyaba, Uthirattathi, DME/ BBA 27/180/6000 employed seeks bride respond with horoscope to Box No. 18124

■ Brahacharanam, Sankruthi, Thiruvadhirai, Suddha Jadagam, 30/188/15,000 fair, B.E., MNC Chennai Boy seeks fair, tall, good looking graduate girl, preferably employed, subsect acceptable. Phone : 22 700 89, email:bsunder@eth.net Box No. 18125

■ Iyer Boy, Chola Vadama, Kasyapa, Visakam, Fourth padam, 28/5.10"/DEE, B.Com., DCA Reputed Private Company employed seeks graduate girl. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 18126

■ Vadamal, Srivatsa, Ayilyam 3 padam, 33/M.Com.,/ PGDCA/8000 Supervisor in Computer Section Cane Accounts E.I.D. Parry seeks educated employed/ unemployed girl. Box No. 18127

■ தந்தை ஐயர், கௌண்டின்யம் தாய் சைவ நாயுடு, மூலம் 27/5.8"/8000/பி.ஏ. தனியார் பணி, பிராமின் முறைப்படி வளர்ந்த பையனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. பிராமினில் எந்தப் பிரிவும், மற்ற சுத்த சைவ பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். தொலைபேசி எண் : 377 0146. பெட்டி எண் : 18128

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், உத்திரம் 39/170/15000க்கு மேல் சுத்த ஜாதகம் தாரமிழந்த இரண்டு குழந்தையுள்ள தனியார் துறையில் துணை பொது மேலாளர் வரனுக்கு 35 வயதுக்குள் மணமகள் தேவை. எளிய திருமணம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு 044/2480431, 238 7517, 248 3251 பெட்டி எண் : 18129

■ முதலியார் தாரம் இழந்தவர், வயது 35, சொந்தத் தொழில் 15 ஆயிரம் மாத வருமானம் 12 வயதில் பெண், 8 வயது ஆண் குழந்தை சொந்த வீடு இரண்டு உள்ளவருக்கு இரக்கக் குணம் கொண்ட பெண் தேவை. விதவை, விவாகரத்தானவர் தவிர்க்கவும். போன் : 597 8144. பெட்டி எண் : 18130

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், மூலம், 27/155/6000க்கு மேல், சுத்த ஜாதகம் தனியார் துறையில் மேலாளர் வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. தொடர்பு 044/ 478 1708, 248 0431, 248 3251 238 7517. பெட்டி எண் : 18131

■ நாயுடு, ஆயில்யம், வயது 30, சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், வெளிநாட்டில் வேலை, போலியோவால் வலது கால் சற்றே பாதிக்கப்பட்ட மணமகனுக்கு இதே இன பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 18132

■ சைவப் பிள்ளை, கேட்டை, 28/170 செ.மீ., பிஇ., வெளிநாட்டில் என்ஜினியர் வேலை, நல்ல சம்பளம், தெய்வ

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

பக்தியும், நல்ல குணநலன்களுமுள்ள மணமகனுக்கு எம்.பி.பி.எஸ்.,/பி.ஈ., (சிஎஸ்ஈ)/எம்.சி.ஏ. படித்து வேலையில் உள்ள, திருமணத்திற்குப் பின் வெளிநாடு செல்ல விருப்பமுள்ள மணமகள் தேவை. சுத்த சைவத்தைச் சேர்ந்த உட்பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 18133

■ Telugu Brahmin Boy, Koundinya Gothram, 37/166/20,000 Uttarashada fourth padam legal divorcee employed Chennai Software seeks Telugu/Tamil Brahmin Bride. Apply with Horoscope Biodata to Box No. 18134

■ Kannada Brahmin (Smartha) Gowthama, 29, 172cm, Moolam, B.E., MNC Middle East well settled seeks good looking graduate girl from Kannada/Tamil Iyer family. Reply with horoscope/details to Box No. 18135

■ Vadamal Iyer, Bharathwajam, Bharani, 31, DEC, Private concern Rs. 8000/-p.m. only son, seeks graduate bride from same sect from decent family. Box No. 18136

■ Kannadam/35/165/5000 Private Hastham/Viswamithra/Four sisters Married, Own Plot, Own House. Any Brahmin acceptable. Box No. 18137

■ Iyer, Vadamal, Krithigai, Srivatsam, 31/5.3"/M.A., Rs. 6000/- Technician in MTC seeks employed girl. Ph: 650 3817. Box No. 18138

■ Telugu Brahmin Karnakammulu, Moudgalya Gothram, Visakam, 27/178/12,000, B.Com., Bank of America (Delhi), seeks Teacher/Central/ Bank employed girl. Ph : 011-5102304, 044-466 0671, E-mail:skmurthy@bol.net.in. Box No. 18139

■ Iyer, Vadamal, Bharatwaja, Pooram 37/5.7", 12000 plus well qualified well placed clean habits, fair, handsome Boy seeks suitable domestically trained beautiful graduate girl preferably below 30. Employment not a must. Phone : 0452-524760. 044-2472228 Box No. 18140

■ Iyer, Vadamal, Bharatwaja, Thiruvadirai, 46, 5.6", 13000 plus. Well qualified Govt. clean habit, fair, handsome groom seeks suitable domestically trained, beautiful girl employment not a must. Phone : 0452-524 760. 044-247 2228. Box No. 18141

■ Thuluva Vellala Arcot Mudaliar 36/165/65000 p.m. plus perks M.Sc., Chem. (completed), postgraduate Diploma in Ecology and environment. MNC employed, Sharjah U.A.E., with family status accomodation seeks graduate fair bride from decent family. Reply with Bio-data and horoscope. Phone : 249 0017. Box No. 18142

■ Iyer, Brahacharanam, Bharani, M.D., Medicine Pvt. Practice, 40/5.5", Polio affected (Rt. Leg) Independent in all aspects seeks P.G. employed, S.Indian Brahmin family. No demands. Simple & Immediate marriage. Horoscope Optional. Box No. 18143

■ Graduate Non-Bharadwaja, Vadama employed girl (Tamil) for Vadama Iyer Boy 31 Hastham, Graduate, employed as Officer in a reputed NRI based Company, Chennai. Box No. 18144

■ Iyengar, Thenkalai (Poorvasika) Koundinya, Thiruvonam, 28/162cm, 13,500 M.Sc., Computer Science, Analyst Programmer in Ramco Systems, Chennai seeks graduate Thenkalai Iyengar girl. Phone : (044) 2242305. Box No. 18145

■ Hindi speaking Kanauj Brahmin, Bharatwajam, Rohini, 31/5.6"/15,000/- well to do, Born and brought up in Chennai, Tamil knowing groom, working reputed firm seeks graduate employed/unemployed bride of any Brahmin sect. Horoscope optional. Box No. 18146

■ Wanted for Vadamal, Viswamitra, Uthirattadhi, 38 graduate PGDSA Software Professional working Senior Manager Leading Software Company Chennai drawing high salary owns flat Bombay from respectable family girl. Graduate domestically accomplished send horoscope details of the girl family. Box No. 18147

■ சௌராஷ்டிரா, கௌத்சஸ, திருவாதிரை, மிதுனம், 27/164 செ.மீ., 25,000 (மாதம்)/ B.A. Cop and G.O.C. கப்பலில் ரேடியோ ஆபீசராக பணிபுரியும் அழகான சிவந்த வரனுக்கு அழகான குடும்பப்பாங்கான சௌராஷ்டிரா பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 0416-255070. பெட்டி எண் : 18148

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Thiruvadirai-4, 29/5.10"/10,000 BE FGDMM DCA (MBA) Central Govt. Chennai non-transferable Raghu in Lagna seeks graduates/employed girl. Subsect acceptable. Send Horoscope Bio-data. Box No. 1814[illegible]

■ Vadama, Kausika, Aswini 32, M.Com./11,000/5.10" Reputed firm seeks graduate employed girl Vadama/Brahacharanam acceptable. Phone : 488 1507 Box No. 18150

■ Vadamal, Kaundinyam, Ausham, 28/170/M.Sc., Rs. 15000/- Senior Executive, Reputed Public Limited Company, seeks graduate unemployed girl below 23 Horoscope, family Bio-data to Box No. 18151

■ Bruhathcharanam, Bharatwajam, Uthiram IV, 41 158/12000 Own Business in Mumbai. clean habits good family seeks Govt. employed girls slightly handicapped also apply. Subsect no bar. Simple marriage. Send horoscope to Box No. 18152

■ Alliance invited for Iyer, Vadamal, Kaushikam Moolam Boy 37/5.6" U.S. employed graduate diploma in Marketing Computer educated graduate girl in earl 30's with work experience preferred. Contact with horoscope to Box No. 18153

■ Vadamal, Mirugaseerisham, Kousikam Boy, 30, 17, Masters in Engineering, employed MNC, Bangalor, earning Rs. 30,000/- seeks suitable girl with pious ou look, aptitude for Carnatic Music not exceeding 2 years. Subsect no bar. Box No. 18154

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Revathi, 38/180/20 well settled Engineer, clean habits working in PS

திருமணமலர் – புதிய விளம்பரக் கட்டணம்!

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/1/2002. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

...nai seeks, graduate, Tall, fair, good-looking, Home-...g, unemployed bride from respectable family. Box ...8155

...rahacharanam, Moudgalyam, Pooram, 43/175, fair, ...uate Bank Officer seeks suitable bride below 37, ...-looking educated, home loving. Please widows/ ...rcees excuse. Box No. 18156

...er, Vadamal, Srivatsam, Bharani, fair, 28/177cms, ...m., ICWAI, CA (final), Senior Executive/Reputed ...pany, seeks good-looking, fair, graduate girl from ...ctable family of the same subsect, around 22 years ...e. Box No. 18157

...er, Brahacharanam, Athreya, Anusham, 31/170cm, ...a Jadagam, M.Com., Executive Secretary I.T. ...pany, Rs. 10,000/- seeks graduate employed girl. No. 18158

...engar, Vadagalai, Srivatsam, Kettai, 31/5.10", (MCA) ...rnment/6500 seeks suitable Iyengar girl. Phone : ...2391578 Box No. 18159

...amil Iyer, Ashtasahasram, Athreya, Rohini, 30, 6ft, ...nce Manager in MNC, Bangalore seeks good-...ing graduate Iyer girl from respectable family. ...horoscope by email:rajksn@hotmail.com or No. 18160

...amil, Hindu, Vellala/Yogeeswara B.E., M.S., Software ...ultant (USA) 27/185. Avittam, fair, Non-veg seeks ...girl below 25, BE/MCA/MBA. Respond with ...scope Bio-data. Phone : 04652/229772. Box ...18161

...er, Vadama, Athreya 30/165, 12,000 very fair, ...ssional, Bharathanatyam Teacher, performing .../abroad, recently returned from Singapore, well ...d in life, subsect acceptable. Those willing the ...ssion need apply. Phone : 0435-431896. Box ...18162

...er, Suklayajur, Vadamal, Bharadwajam, Anusham, ...76, B.Sc., LDC in Tamil Nadu Govt. Dept seeks ...-loving employed/unemployed good looking girl. ...ect no bar. Ph : 0427/334947 Box No. 18163

...er, Vadamal, Naithrupakhashyapa, Pooradam, 31/ ...B.Sc., Development Officer, LIC of India seeks ...uate bride. Box No. 18164

...er, Vadama, Sankruti Ayilyam, 29/168/17,000p.m. ...m., ICWA, ACA Chennai employed only son seeks ...rably employed girl. Reply with details. Subsect ...ptable. Box No. 18165

...r, Vathimal, Bharadwajam, Pooradam, 28, 171, B.E., ..., fair, employed, IBM Mumbai Management Cadre seeks good-looking, bride, professionally qualified, employed, fair, aged below 25 from respectable family. Subsects acceptable. Box No. 18166

■ Tirunelveli Saiva Pillai, Vegetarian, Poorattadhi, 32/183cms, B.E. employed as Manager Private Firm. seeking Chennai based graduate girl. Contact : 220 1486 email:subbu1@hotmail.com Box No. 18167

■ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa, Moolam (4), Fair, 34, 5.8", 50,000, Senior Software Engineer in WIPRO, Chennai Own House, seeks suitable girl. Immediate marriage. Subsect no bar. Box No. 18168

■ கவரா நாயுடு, 35 பூரம், 38, திருவாதிரை, சொந்தத் தொழில்புரியும் மணமகன்களுக்கு +2 படித்த குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள்கள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். நாயுடு உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 18169

■ Saiva Vellalar, Revathy, 27/175 B.E., working in Singapore Private Sector, Vegetarian seeks slim good looking graduate/post-graduate bride from same community. Send horoscope and bio-data. Phone : (04144) 20585 Box No. 18170

■ Iyer, Vadamal, Moudgalya, Pooradam, B.Sc., 31/163 Area Sales Manager, Glaxo Co., seeks good looking, graduate girl, Subsect no bar. Contact 0497-726297. Box No. 18171

■ Iyer, Ashtasahasram, Vathoolam, Visakam (4th)/ B.Com., ACS, September 1970, Height 5.8", Manager Sebi - Mumbai seeks beautiful qualified employed girl. Contact : 044-472 7340 Email:viswanathan 810@yahoo.com. Box No. 18172

■ Tamil Iyer, Vadama, Athreya, Krithigai, 34, 165cm, Central Govt. Employee at Chennai seeks alliance from graduate girls. Subsect/Economic status no bar. Box No. 18173

■ பிரஹசரணம், கௌசிகம், பூராடம், எஸ்எஸ்எல்சி, 42, இரயில்வே, 5500/- சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு (குழந் தைகள் இல்லை) படித்த வேலையிலுள்ள/இல்லாத, 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட பிராமண மணமகள் தேவை. விவாகரத்தானவர் விதவைகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 18174

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Poorattadhi (Kumbha Rasi) BE (CS) 28/170cms, Software Engineer USA. very pious, clean habits, seeks fair graduate Computer knowledgable girl with traditional values from respectable family. Subsect acceptable. Box No. 18175

■ Reputed and very well off Tirunelveli Saiva Pillai parents seek alliance for their elder son 29, M.Tech.,

182, fair, Handsome, well settled, Madurai based Own Manufacturing Company, bride should be fair, tall, good-looking, Religious, Professionally qualified. B.E., M.C.A., M.D.S., M.B.B.S., M.Com., C.A., apply with Bio-data horoscope to Box No. 18176

■ ஐயங்கார், தென்கலை, பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூசம் 31/180, நல்ல நிறம், லட்சணம், மதுரையில் செக்யூரிட்டி பணி, ரூ. 3000/- நல்ல குணமுள்ள மணமகனுக்கு தகுதியான மணமகள் ஜாதகம் விவரங்களுடன் உடனடியாக விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 18177

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Athreya, Kettai, BE, 35/168 Working as Software Engineer in U.S.A. seeks suitable bride from U.S.A. Contact with horoscope to Box No. 18178

■ Chettiar Vellalas, 27, 170, fair, DEEE, DCE (Electronics) MC SE, Computer Engineer, Infosys Rs. 6000/- seeks educated girl with good family background. Subsects acceptable. Reply horoscope Bio-data to Box No. 18180 Phone : 4770208

■ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Moolam 6/28/12000 fair working as Senior Audit Manager in a leading C.A. firm seeks well qualified girl from Vadamal Ph : 660 4917 Box No. 18181

■ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Sathayam, 1972, 176cm, Good-looking B.Sc., ACA, ICWA, (ACS), Accounts Officer, TVS Group 2 lakhs (PA) Own House, Chennai seeks suitable graduate working/willing to work good-looking girl, Subsects acceptable by parents. Box No. 18182

■ Palakkad Iyer, Vadamal, Naithrupakasyapam, Thiruvathirai, 31, 5.3'' employed in a Sole Proprietorship Chennai seeks minimum SSLC employed Govt/Private from respectable family. Box No. 18183

■ ஐயர், பாரத்வாஜம், விசாகம், வாதிமா, 28/165 கணக்கெழுத்தாளர், படித்த வேலைக்குச் செல்லாத பிராமண நெறிமுறைகள் பழக்க வழக்கங்கள் கற்றுத் தேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 18184

■ North Arcot Iyer Vadamal, Kousikam, Moolam 3 M.Com., PGDCA 29/185/8500 UDC Chennai Telecom seeks graduate employed girl from good family Ph : 044-476 5969 send horoscope with bio-data to Box No. 18185

■ பிராமின், அரசு வேலை ரூ. 10,000/- மனைவியை இழந்தவர், வயது 47, இவருக்கு பிராமண வகுப்பில், 45 வயதுக்குள் வாழ்க்கைத் துணை தேவை. விதவைகள் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 18186

■ Vadagalai Iyengar, Srivatsam, 37/168/5000 Kettai graduate Private seeks graduate employed/unemployed girl. Kalai no bar. Contact : Kamala 20, Viswanathapuram, Sahkthy's I Floor, Pazhavanthangal, Chennai - 600 114. Phone : 2327650

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Ayilyam 31/BE, Pvt. Concern, Chennai 10,000/- pm fair boy, seeks employed girl. Contact Srinivasan, 338 B, Type II Qurs, Block-29, Neyveli. Ph : 954142-369522 (or) 044-4865782.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூரட்டாதி, +2, 33, 5.4" தனியார் நிறுவனம், ரூ 3000/- வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : ஆர். பாலசுப்ரமணியன், 114ஏ/1, அன்னிஸ் பிளாட்ஸ் முதல் தெரு, சாந்தி நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044.

■ Tanjore Iyer, Gowdhama, Thiruvathirai, 15-8-74/165 cm, M.C.A. working in U.S.A. fair, good-looking Boy. Seeks M.C.A., B.E., B.Tech., fair, good-looking girl. R. Ramanathan, 15, Kailasanathar Koil Lane, Karaikal, Phone : 04368-21250.

■ ஐயர், வடமாள், 31, 162, பொது நிறுவன அலுவலகம், 4000, பூராடம், தனுசு நட்சத்திரம், தகுந்த பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. என். பாலுமதி, 33, பெரியார் சாலை, ஏ-3, ஆனந்தா பிளாட், தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 18.

■ Alliance invited from qualified girl for Brahacharanam, Anusham, Koundinya B.Sc., 174, 27, 22000/- I.T. Professional with MNC Delhi. Reply with horoscope and details to O.S. Subramanian 6/39, 27th Street, Thillaiganga Nagar, Chennai - 600 061. Tel : 2335601.

■ 27, Iyer, Vadama, Bharatwaj, Thiruvonam, Software Engineer, MNC, USA, Clean habits seeks girl age 22-24, BE/CA/M.Sc., (Comp), slim, beautiful. Contact : Raghuraman, 104, Shyam Palace, Congress Nagar, Nagpur - 440 012.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், புனர்பூசம், 38/5.6", ரூ. 7500 மாதச் சம்பளம் நிரந்தர உத்தியோகம் பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். கே. வெங்கடசுப்ரமணியன், 7/3 சௌரிபாளையம் ஹவுசிங் யூனிட், பீளமேடு, கோவை - 641 004. போன் :(0422) 595875

■ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Uthiram second padam, 30/180, M.A. Computer Literate, Own Business, seeks good looking, graduate, unemployed, home loving girl. Ph : 4910444, 4412064 Contact : 25, New Beach Road, Valmiki Nagar, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041.

■ Vadakalai Iyengar, Vathoolam, Makam, Simmam 34/167cms SSLC/Central Govt. Peon 5500/- suitable girl wanted. Thenkalai acceptable. Smt. Satyabama Narayanan, Old No. 112, New No. 148, V.R. Pillai Street, Ice House, Triplicane, Chennai - 600 005. Phone 248 5425

■ Wanted Non-Garga Tamil Iyer girls for Boy Tiruvadirai, B.Com., 42 years and Hastam, B.A. 41 year, both well employed. Contact : Rajgopal, Flat No. C/G Plot No. 20 Kanchan Jangha Complex, Tank Road, Uliyan, Kadma, Jamshedpur - 831 005. Tel : 0657-301984 (Res.)

■ Iyer, Vadamal, 33/165, Uthradam, Moudhgalya Central Service, Legally Divorced (within a month) write with horoscope and details Raman, Mookambika TC 20/3130 D.B. Street, Karamana, Trivandrum - 695 002. Tel : 471-343238.

■ Iyer, Vadamal, Kausikam, Swathi 33/5.7" DME Senior Engineer Hero Honda Motors Rs. 23,000 Suddha Jatakam seeks girl from respectable family. Contact with horoscope : R. Krishnan, 1702-A, Sector 10-A, H Colony, Gurgaon - 122 001 (Near Delhi)

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், 43/175/10,000 அரசாங்க உத்தியோகம், மாநிறம், நல்ல பண்புள்ள பையனுக்கு லட்சணமான, குடும்பப்பாங்கான, பெற்றோரை அனுசரித்துப் போகும் பெண் தேவை. நடுத்தர/ஏழை பிராமணரும் விண்ணப்பிக்கலாம். எளிய திருமணம் வரதட்சணை/பணம்/நகை/அன்பளிப்பு தேவையில்லை

தகம், குடும்ப விவரம் போட்டோ அவசியம். சம்பரதாரர், 49, (மாடியில்), விக்டோரியா நகர், ண்டிச்சேரி - 5.

ஐயர், பிரஹசரணம் உட்பிரிவு சம்மதம். ஷடமர்ஷணம், ாகம், 31.1.1970, பி.காம்., பாதியில் நிறுத்தப்பட்டது. ாய் 20,000 தகுந்த +2 படித்த மணமகள் தேவை. கே. மூர்த்தி, 60/34 IV அவின்யூ, அசோக் நகர், சென்னை 3. ஃபோன் : 3716892

Hindu, Muthiraiyar, BC, Shimam, 28, 5.5", M.E. (Anna iversity), M.S. (U.S.A.) settled in U.S.A. very fair, ndsome, seeking a beautiful, professional, oadminded girl. Caste no bar. C. Karunakaran, 30, ndian Nagar, Dindigul - 624 001. Ph: (0451) 423095, 1856.

Vadamal, Nitrubakashyapam, Poosam, M.Tech., 27/ cms, Associate Consultant, I-Flex Solutions Mumbai ks Vadamal, Graduate, fair, Domestically trained girl. ply Ramanathan, 4, Sourabh Apartments, 1-10-508, tnurkar Nagar, Nanded - 431 605, Phone : 462)50635.

yer, Vadamal, Koushika, Ayilyam, 1974/172cms, B.Sc., A, Sales Officer, Blowplast, Hyderabad 12,000/- ls fair, graduate girl, Contact with horoscope bio- to R. Balasubramanian, 125, Venkatadri Nilayam, ndragiri Colony, Safilguda, Secundrabad - 500 056. 040-7220339.

arents of Tamil Iyer, Vadama, handsome boy Bank cer Uthiram, MBA, 29/171 seeks good looking fair, smart well educated/employed. Vaidyanathan, 28- 5 Savoy Hotel Road, Ooty - 643 001. Tel : 445534.

adamal, Garga, Pooram-1, 30, 5.6", B.L.M., Cargo er, MNC, Chennai, Rs. 12,000/- seeks employed girl. ect no bar. Contact with horoscope to V.J. hukrishnan, L 48 J, Bharadhidasan Colony, K.K. ar, Chennai - 600 078. Ph : 471 0594.

ார்காத்தார், உத்திரட்டாதி, 26 வயது, 5'.10", பி.ஈ., யூட்டர் நிறுவனத்தில் சென்னையில் பணிபுரியும் 00 சம்பளம் உள்ள பையனுக்கு இதே இனத்தில் படித்த ான தகுந்த பெண் தேவை. இளங்கோவன், பழைய 19, புது எண் 32, வெங்கடாசல நாயக்கன் தெரு, ல்லிக்கேணி, சென்னை - 5. தொலைபேசி : 844

தமிழ் ஐயர் பிரஹசரணம், ஸங்க்ருதி பரணி 38, 165 , எம்.எஸ்.ஸி., 6000/- பம்பாயில் "Sumeet Mixers ல் பணிபுரியும் பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் த, நல்ல தோற்றமுள்ள, படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/ ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். riharan, 11, Ragavendra Vihar, Kopar Cross Road, Santoshimata Temple, Dombivli (West) - 421 202 852 3573, 8518726 (O).

பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, ஆயில்யம், 31/166/10,000/ ம்.ஐ.சி. சென்னை, பி.காம்., பட்டதாரிக்கு தகுந்த மகள் தேவை. பையனின் இடதுகாலில் மிகச் சிறிய லியோ பாதிப்பு இருந்தாலும், பார்ப்பதற்கு லட்சணமாக பிறரைப் போல் சாதாரணமாக செயல்படுபவர். த்தியநாதன், 10(6), முதல் குறுக்கு, வெங்கடேஸ்வரா வளசரவாக்கம், சென்னை - 600 087.

elugu Brahmin, Velanadu, Kashyapa, Hastham, 39, or boy seeks fair, slim, professional girl below 35. ect no bar. M. Chandra Sekar, 9, Sapthagiri Colony, Jafferkhanpet, Chennai - 83. Ph : 489 5451.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், காசிப, அனுஷம், 36/175 செ.மீ., டிபார சுயதொழில், சொந்த வீடு, உட்பிரிவு சம்மதம், தகுந்த மணமகள் தேவை. ராஜி ராமசந்திரன், 6/32, இராஜாஜி தெரு, நேரு நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044. போன் : 2231570.

■ Iyer, Ashtasahasram, Koundinya, Poosam, 09-10-1966/10,000/ B.A., A.C.S. Company Secretary Reputed Media Company Chennai seeks suitable bride graduate Teacher or Professionally qualified. Subsect no bar. S. Ramamoorthy No. 2, (Old No. 7) Sai Ram St., SISI Colony Extension, Ullagaram, Chennai - 600 091. Phone : 242 2377

■ தமிழ் ஐயர், கேட்டை, கௌத்கல்ய கோத்திரம், 28 வயது, 180 செ.மீ., சிவந்த, D.M.E. (Doing Grad. ENGG) MNC கம்பெனி பெங்களூர் ரூ. 10,000 பையனுக்கு செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண் தேவை. D. Ranganathan, 2670, Ist Floor, 17th D Cross, Banasankari II Stage, Bangalore - 560 070 Ph : 6766612

■ Tanjore Brahmin, Vadamal, Shadamarshnam, Mirugaserisham, 34/174/6000/NPEC Chennai Boy seeks employed decent affluent family girl below 30. Sridhar No. 5/14 United India Colony, IIIrd Main Road, Kodambakkam, Chennai - 24. Ph : 3722075

■ Alliance invited for Madhwa Kannada Brahmin Boy 30/165cms/Vasistha Jyostha/Khuja Dosha/Rs.8000/-p.m. working as Executive in Renowned Investment Company in Hyderabad. Contact with Horoscope & Photograph from the same Community. V.K. Swamy, G-2, Raghava Apartments, 3-4-58/2, Lingampally, Hyderabad - 500 027. Tel : 040-7566490

■ வடமாள், கௌண்டின்ய, 37, எம்.எஸ்.எல்.சி., ரூ. 8000/- இரிஸ்ட்டு கேட்டரிங் பிசினஸ், மும்பய்/கோவை/ தமிழகத்தைச் சேர்ந்த எளிய பிராமண பெண் தேவை. எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். கேஎள். இராமகிருஷ்ண ஐயர், எல்.240, நியூ எ.எஸ்.டி.சி. ஹட்கோ, ஒசூர் போன் : 20612 (04344)

■ Wanted bride for Iyengar Naitruba Kashyaba Gothra aged 47 years, 5.6", Working in Booking Office Railways at Belgaum. South Indian Brahmin girl may respond with postcard size photograph Returnable to K. Sathyanarayana L-8 Neeldeep Flats, Gurukul Road, Memnagar, Ahmedabad - 380 052.

■ தென்கலை, வாதூலம், ஆயில்யம் 3, வயது 36, எம்.காம்., எம்.பி.ஏ., கம்ப்யூட்டர் ஆபரேட்டர், அண்ணாமலை யூனிவர் சிட்டி, ரூ. 8500/- படித்த வேலையில் உள்ள (அ) இல்லாத குடும்பப்பாங்குள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். என். கோபாலகிருஷ்ணன், 9, அனந்தீஸ்வரன் கோவில் அக்ரஹாரம், சிதம்பரம். போன் : 23623.

■ மாத்வ தேசிஸ்தா, வசிஷ்டர், 32, 172, பி.எஸ்ஸி., சுயதொழில், ரூ. 7000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. தேசிஸ்தா/கன்னடம்/ஸ்மார்த்தா/ஐயர் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜி. மீரா, 30/B, ஹவுசிங் போர்டு, சத்திரெட்டியபட்டி, விருதுநகர் - 626 001.

■ Vathima, Koundinyam, Poorattadhi, 30/167/15000, B.Sc., PGDBA, PGDCA, Investment Consultant, Clean habits, subsect acceptable. R. Ramadoss, No. 3, 2nd Cross, Rainbow Nagar, Pondicherry - 11. Ph : 344163.

■ ஐயர், வடமாள், உத்திரம், ஸ்ரீவத்ஸம், 32/170/18000 எம்.எஸ்ஸி., பிஎட்., பிஜி(டிசிஏ(ம்சிஏ) சீனியர் அனலிஸ்ட், பிரபல நிறுவனம், சென்னை பையனுக்கு பட்டதாரி/பிஜி

படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : எஸ். முத்துராமன், 3/149 G.R.T. Gardens, Tiruvarur, Ph : 04366- 43508 78538.

■ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், 33/162/டி.எச.எ/ரூ.9000/- இந்திய விமானப் படை கோயமுத்தூரில் பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த பெண் தேவை. பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு முன்னுரிமை. ஜாதகத்துடன்தொடர்பு கொள்ளவும். எம். ஸ்ரீநிவாசன், 752, பேஸ்-3, சத்துவாச்சாரி, வேலூர் - 632 009. போன் : 0416-255756

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ரோஹிணி, 37 வயது. தர்மபுரி மாவட்டத்தில் அதியமான் கிராம வங்கியில் Officer (Central Govt. Job. Salary Rs. 16,500/= (clean habits) அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : எஸ். சந்திரசேகரன், ஸ்ரீ கணேஷ் சாஸ்மில், நங்கவரம், குளித்தலை வட்டம் - 639 110. போன் : 0431-630224. சென்னை - 494 3246. செங்கோட்டை - 04633-33065.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், ஸ்வாதி, 28/180, பட்டதாரி, எக்ஸ்போர்ட், டிவிஎஸ் கம்பெனி, நாக்பூர் வரனுக்கு, அழகான பட்டதாரி வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மண மகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் போட்டோவுடன் அணுகவும். ஆர். முரளிதாஸ், 34 வடக்குத் தெரு, கோவில் பத்து, காரைக்கால் - 609 605. 04368-26964.

■ Tamil, Iyengar Bharadwajam, Pooram widower 48, without children, Senior Manager, PSU Bank, Mumbai seeks alliance from home-loving Iyer/Iyengar poor family. Widow without encumbrance no bar. Contact Brother : L. Santhanam, T 304 Reliance Township, Piplod, Surat - 395 007. Phone : 0261-3269677/725224.

■ Kannada Devanga Chettiar, 31, 172 cm, Rs. 6,50,000/-annually. Employed in Qatar (Gulf) seeks graduate, smart girl willing to stay in Qatar. Contact : Santhamani, 178-Sathi Road, Ganapathi, Coimbatore - 6. Phone : (0422) 539291. E-mail:pravis@indiatimes.com.

மணமகன் தேவை

■ Vadakalai, Visakam 4, Bharadwajam, 37/5.1", M.A. PGDCA/Ten thousand seeks well educated and employed Boy. Ph:044-4816485 - 4721789. Box No. 27034

■ Tanjore, Vadama Iyer, Only daughter Naithrubakasyabam, Visakam 4, Age 25, 158cms, B.A., Computer Literate Bharatnatyam Dancer, fair, Home-loving not employed seeks professionally qualified groom upto 31 from Affluent family Vadama Brahacharanam, clean habit employed in India drawing over fifteen thousand write with horoscope family details to Box No. 27035

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், உத்திரம், சென்னையைச் சேர்ந்த வேலைக்குச் செல்லும் மாநிறம் 25/5.3 மங்கைக்கு 30 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 448 2622 பெட்டி எண் : 27036

■ சோழிய வெள்ளாளர் (அசைவம்) எம்.எஸ்ஸி., 24/160செ.மீ., கிருத்திகை 2ம் பாதம், பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் புரொபஷனல்/பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 27037

■ தென்கலை ஐயங்கார், ஹரித கோத்திரம், 155 செ.மீ., சித்திரை, வயது 37, +2, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. கலை வித்தியாச மில்லை. பெட்டி எண் : 27038

■ Wanted well settled Prof qualified groom for Kerala Iyer girl 38/160 Graduate fair, Aswathi Harita Employed in Mumbai domestically well trained Home-loving. Widowers/Divorcees excuse. Box No. 27039

■ தாயார் பிராமின், தந்தை மலையாளம், சைவம், பூராடம் 28, பி.காம்., நல்ல நிறப் பெண்ணுக்கு நல்ல பழக்க வழக்கம், சென்னையில் பணிபுரியும் பிராமின்/மலையாள சைவ வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 27040

■ Wanted suitable alliance for 1968 born girl B.Com., Puram, Koundinya, Tamil Iyer, Vadama employed in Government Office in Mumbai. Box No. 27041

■ Hindu Agamudayar Mukkulathoor, Spinster, 36/151/Rs. 19,000/- College Lecturer seeks alliance with Bio-data & Horoscope from grooms between 37 & 39 employed in Government/Private Companies to Box No. 27042

■ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Magam, 17/11/73 155 cm, Fair, slim, SSLC ITI. Stenography Lower unemployed Middle class seeks alliance from Broadminded well employed boy with clear habits. No dowry. Simple marriage. Box No. 27043

■ ஐயர், வடமாள், பூரம் 27/169 செ.மீ./எம்.சி.ஏ. ரூ. 29,000/- தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. பிரஹசரணமும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 27044

■ Young looking Vadamal, Vathoolam girl, Anusham 38/8th well of family domestically trained only daughter seeks Chennai based groom upto age 50, Divorcees widowers considered early simple marriage. Reply to Box No. 27045

■ Iyer, Brahacharanam, Punarpoosam, 39, 5.4", M.A. M.Ed., Teacher seeks Govt. employee/Professional, well settled boy. Divorcee/Widower without encumberance can also apply with full details. Horoscope Optional. Simple and Immediate marriage. Box No. 27046

■ Iyer, Brahacharanam, Poorattadhi 33, 5.3", 12th Advanced 2 years diploma in Computer appln. Seeks govt. employee/well settled Boy divorcee/widower without encumberance can also apply with full details Horoscope Optional. Simple and Immediate marriage Box No. 27047

■ Iyer, Brahacharanam, Haritham, Bharani, 23/16 Fair, M.C.A., Seeks alliance from professionally qualified well-employed grooms with clean habits. Subsect no bar. Phone : 0431-231955. Box No. 27048

■ Telugu Niyogi Brahmin Haritha Thiruvonam 24/1 Medium Complexion good looking MCA girl seeks alliance from professionally qualified, employed in India abroad. Subsects acceptable. Reply with horoscope to Box No. 27049

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், பாரத்வாஜம், சித்திரை நட்சத்திரம் பிறந்த தேதி 30.7.1960 வங்கி பணியில் உள்ள பெண்ணிற்கு படித்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 27050

■ Iyer, Brahacharanam, Logitha Gothram, Hastham 23/165/B.B.A., PGDCA/Suddha Jathagam/seeks preferably clean habits, graduate boy with dece

ary. Subsects no bar. Ph : 6233633. Box No. 27051

பலிஜா நாயுடு, சிவந்த நிறம், பூரம், 33/151/எம்.காம்., ல வசதி கொண்ட பெண்ணிற்கு Graduate/PG/ fessionals படித்த நிரந்தர வேலை அரசு/தனியார்/ பாரம் கொண்ட மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள்/ டு தடையில்லை. பெட்டி எண் : 27052

Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Poosam, B.Com., 5 ft., fair, good looking girl seeks alliance m professionally qualified well settled grooms below years India/Abroad Box No. 27053

Madhwa, Kannada, Aravathu Vakkulu, Kowsika, athi, 24/5'.1" B.Com., English, Type Higher passed, DCA employed Auditor Office, Good-looking girl, e Jathaga, Seeks suitable bride groom Govt, Bank, lic Sector, Major establishment. Box No. 27054

நெல்லை சைவப் பிள்ளை கார்த்திகை 28/154 பி.காம்., இண்டர் (டைனல்) 5000. இதே இனத்தைச் சேர்ந்த படிப்பும் ஆடிட்டர் தொழில் அல்லது நல்ல பணி ள்ள வரன் தேவை. வரன் விபரம் ஜாதக நகலுடன் அனுப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 27055

uitable alliance invited from professionally qualified well employed boys for Iyer, Vadamal, rathwajam, Avittam 29/170cms 5.7", M.Sc., m), MBA, very fair, Software Consultant, NIIT girl. d horoscope and Bio-data, family details to Box 27056

Alliance from Tamil Iyengar/Iyer Non-Kousika m min 5'11"/26-28 fair, MS, Phd, well placed, ago for 5.6"/24/fair, beautiful/MS/Motorola. uvathirai. Respond e-mail:murali@inben.net Box 27057

செங்குந்த முதலியார் பெண், சைவம், புனர்பூசம், 29 பி.எஸ்ஸி., மாநிறம், உயரம் 160, சம்பளம் 13,000, மாநில அரசு ஸ்கூல் ஆப் நர்சிங் ட்யூடர், பெண்ணுள் நிரந்தரப் பணி, நல்ல குணம் டிப்ளமோ உள்ள தேவை. பெட்டி எண் : 27059

சைவ வெள்ளாளப் பிள்ளை, பூசம் 25/167/பி.எஸ்ஸி., டிப்ளமோ இன் கம்ப்யூட்டர்ஸ், சாஃப்ட்வேர் ஜினியராக சென்னை பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் புரியும் நல்ல நிறமுள்ள மணமகளுக்கு அதே சேர்ந்த நன்கு படித்த பணிபுரியும் மையன் ஜாதகம், முழு விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. எண் : 044/2484284 பெட்டி எண் : 27060

Alliance for Bharadhwaja, Iyer Girl, P.G. Bank loyed, Good-looking 27/165, Hearing Impaired, al Speech, Broadminded, Brahmin Boy, Graduate, ent salary. Subsect no bar. Apply with horoscope ox No. 27061

rahacharanam, Nithruba Kasyapam, 23, 155cms, lam (3), MCA, MNC employed Bangalore, seeks puter professional India/Abroad. Subsect no bar. No. 27062

adhwa Mudaliar parents invite horoscopes for daughter 25/140/M.Sc., B.Ed., fair Complexioned atic Music knowing. Madhwa Brahmins Mudaliar ns employed, professionally qualified, getting Rs. 0 p.m. may apply. Box No. 27063

er, Astasahasram, Pouruguthsa, Rohini II, 22/155/ + B.Com., Hindi, Computers, Typewriting etc. s alliance with professionally qualified, well employed boys below 28. with good habits. Subsect no bar. Phone : (044) 231 71 37 Box No. 27064

■ Iyer, Sadayam, 25/164, slim, fair, attractive, B.Tech., Well-employed girl seeks Non-Bharadwaja professionally qualified, vegetarian, tee-totaller, with clean habits. email:swamys@onebox .com Box No. 27065

■ Hindu, Saraswat Brahmin 30 years, very fair, beautiful, home-loving god fearing. MBA IFB (Australia) employed MNC Singapore, likely transfer London/ USA/India, six figure salary, legal divorcee without encumberance. Boy should be handsome, Post-graduate. Widower/Divorcee without encumberance welcome. Box No. 27066

■ இந்து வெள்ளாளர், சைவம், மதுரை பூர்வீகம், ஆகஸ்ட் 1977, பூரட்டாதி, கும்பம், 168, எம்.எஸ்ஸி., எம்.பில்., கல்லூரி பேராசிரியர் முதல் மகளுக்கு ஏற்ற நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த படித்த உள்நாட்டில் வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 27067

■ Sozhia Vellalar, Revathi, M.Sc., M.B.A., PGDIB, Oracle, age 28, 12,000/- 160, Seeking alliance from professionally qualified employed in India or abroad. Phone No. 04368-20889 Box No. 27068

■ Brahacharanam, Iyer, Bharadwajam, Post-graduate, employed Public Sector 33/8200/5.2", Hastham girl seeks widower below 40 with child. Subsect no bar. Box No. 27069

■ Iyer, Vadamal, Haritha Uthiram, 38/172 very fair, slim, looks much younger seeks well employed decent salary above 5 digits groom, Reply with horoscope to Box No. 27070

■ Iyer, Bhargava, Kettai, 22/160cm, B.Sc., (Maths), M.C.A., II year, IGNOU, seeks well qualified employed groom. Reply with horoscope. Ph : 0422-847388 Box No. 27071

■ Iyer, Vadama, Koundinyam, Rohini, 23/5'.8" B.Sc., (MCA), fair, good-looking girl seeks alliance with well settled Boy below 28 years with clean habits. Subsect no bar. Contact : 044-2391902. Box No. 27072

■ Arcot Mudaliyar, Vishagam 1st Padam, 24/5.3" B.Sc., M.A. Computer Literature fair, good-looking girl seeks suitable bridegroom good habits. Decent family background. Box No. 27073

■ கன்னட மாத்வ, கௌதம, உத்திரம் 4, கன்னி, 34/155 செ.மீ., +2, தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு அதே இனமுள்ள மணமகன் தேவை. விபரங்களுக்கு : D.N. கிருஷ்ணமூர்த்தி, 41, மணியக் மருதக்குட்டி கவுண்டர் வீதி, கே.கே. புதூர், கோவை - 641 038. ஃபோன் : 0422/432776

■ Iyer, Brahacharanam, Kasyapa, Mirugaseersham, +2, 25, 152 girl seeks employed groom, subsect no bar. Contact : V. Swaminathan, 31, Dhadikkara Samy Kovil St., Alandur, Chennai - 600 016.

■ Madhwa Desistha Rugvedi Marathi, Mounabharhava, Ashlesha, Karka Rasi, 24/5.5", B.E. (Chem) BOM UNI employed in Father's Business girl seeks suitable groom. V.S. Cowlagi, Ph, 022-4449110/4459179 email:cowlagi@hotmail.com. F-56, Konkan Nagar, Lt. Kotnis Marg, Mahim, Mumbai - 400 016.

■ Madhwa Desistha Ruguvedi Marathi, Mounabhargava, Pushya, Rasi, Karka 24/5'.3"/M.Sc.,

(Stat) Bom UNI employed as Data Analysis Executive seeks suitable groom. V.R.S. Cowlagi, Ph : 873 8332 email:rcowlagi@bom5.vsnl.net.in. A/2/8 Indrayudh.CHS.M.G. Road, Goregoan(W) Mumbai - 400 090.

■ வடமாள், வாதூலம், உத்திரம், 3.6.79/5.2 BBA/DIPEEE/ PVT சென்னை/3500, பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. A. Ragunathan, 20,Thiruvallvar St., Bala Krishna Nagar,Thiruvottiyur, Chennai - 19.

■ தமிழ், ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், ரேவதி, 25, B.Com., D.Co-op, 162 செ.மீ., மாநிறம், உள்ளூரிலேயே கோ-ஆபரேடிவ் சொசைட்டியில் வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. ஆர். பாலசுப்பிரமணிய ஐயர், வளநகர், இடும்பாவனம், திருவாரூர் மாவட்டம், பின்கோடு - 614 703.

■ Brahacharanm, Kousikam, Bharani, 27/157 M.A., seeks employed well settled graduate Boy, Subsect no bar. S. Balakrishnan, D/109-F Sangeetha Colony,Ashok Pillar Road, K.K. Nagar, Chennai - 600 078. Phone : 044-3713557 or 044-4715191

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 31/5', B.Sc., GNIIT, திருவாதிரை, மிதுனம், Tata Infotech- ல் சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியராக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, படித்து நல்ல வேலையிலிருக்கும் சைவ மணமகன் தேவை. மல்லிகா சிதம்பரம், 130/4583, திருவள்ளுவர், நியூ திலக்நகர், மும்பை - 400 089 (022-5226511)

■ Iyengar, Vadakalai, Srivathsam, Moolam II padam, 25/160cm, Diploma in Computer Technology, home loving girl seeks suitable alliance. Contact : S. Raghunathan, No. 1, Avvai Street, New Perungallatur, Chennai - 600 063. Ph : 239 2504

■ இந்து/துளுவ வேளாளர், 26, 164 செ.மீ., எம்.எஸ்ஸி., (மைக்ரோ) DMLT/ சிவந்த நிறம், சுயதொழில் புரியும் பெண்ணுக்கு நன்கு படித்த பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவும் சம்மதம். வி. இராசமாணிக்கம், 384/ஏ, மரியபிரகாசம் தெரு, ஜோதி நகர், ஆத்தூர் - 636 102.

■ Suitable alliance for Tamil Iyer girl, Bharadwajam, Vadamal, Uttarashada-3, 26/feb/76, 5'.3", B.A., LLB, Interior Designer, Center Manager Secundarabad. Srikanth F3, Kalpatharu Apartments, LB Shastry Nagar, Bangalore - 560 017. Tel : 5233721, email:powermax@vsnl.com/Natarajan, Hyderabad. Tel : 98490-70982.

■ Alliance Kannada Madhwa Vashista Gotra, Maham, 14th January 1971-5.2", B.Sc., LLB, Computer Management Pune based good-looking girl with small white patches. Mrs. J.N.Rao, 104, Radhanivas Pavananagar, Chinchwad, Pune - 411 033.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், பரணி, எம்.காம்., 19.5.1966 அரசு போக்குவரத்துக் கழகம் காசாளர்கு, உட்பிரிவு, வெளிநாடு சம்மதம். தகுந்த மணமகன் தேவை. உடன் திருமணம். கே. ராமமூர்த்தி, 60/34 நான்காவது அவென்யு, அசோக் நகர், சென்னை - 600 083. தொலைபேசி : 044-3716892

■ Wanted professionally qualified or PG Boy for Gajula Balija Naidu girl Phyidipala Gothram, B.Com., PG(MIS), DCA, 18.3.1978, Punarpoosam star, 160 cm height. G. Sundar Babu, No. 137, Saibaba Officers Colony, Sainikpuri, Secunderabad - 500 094.

■ Telugu Brahmin, Velanadu, Bharatwajam, Karthigai star/31 years 5.3" (BA) fair girl, suitable groom of same sect wanted. Contact : P. Radhakrishnan, No. 11, Anniyur Road, Peralam, Nannilam T.K. - 609 405.

■ ஐயர், வடமாள், ஷடமர்ஷணம், உத்திரம், சிம்மம், சிவக்கேது, 23/150எம்.சி.ஏ/லெக்சரர் பெண்ணிற்கு 30க்குள் நற்குண வேலை தகுதியுள்ள வரன் தேவை ஜாதகம் முழு விவரங்களுடன் தொடர் வி.பி. வெங்கடேசன், சி124/5- 5 வது தெரு, முனிசிபல் காலனி, தஞ்சாவூர் - 613 007.

■ Parents of girl, Kashyapa, 24/5.4" graduate, Avittam, seeks alliance (only, Kannada Madhwa Brahmin need apply). Professionally qualified. well educated, working in India/Abroad with clean habits. Apply with horoscope Bio-data. Contact : K.V. Rao, Plot 52, Lokhande Nagar 3, Near Gayathri Mandir, Parsodi, Nagpur - 440 022.

■ Vadamal, Haritham, Only daughter, Revathi 4th padam, 23 age, Average Height, Good Colour, well trained domestically, B.E. (Computer Science) Software Engineer, Infosys at Madras, Parents both employed own house, equal status required. Subsect accepted. K. Chandramouli, Plot No. 74, Door No. 486, Bharathi Nagar (South), Kumbakonam - 612 001.

■ சைவ செட்டியார், ஐயர், பெற்றோர்கள், சதயம், 25, 156, எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில்., 14000, அழகான சிகப்பான பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பம், நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. எல்லா செட்டியார் பிரிவும் சம்மதம் கே. சுப்பிரமணியன், 2, 1வது குறுக்கு தெரு, சாந்திபுரம் சென்னை - 600 062.

மணமகன் மணமகள் தேவை



■ Tamil Brahmin (Sivachariar) 1. Boy, smart, 30 MBA, Marketing Executive Canada Sadhayam Kashyapa, 2. Chennai Based sister, good-looking 24 Punarpoosam, Typewriting BA First Year, Home loving seek suitable alliances. Subsect acceptable. Box No. 30749

■ பிராமின் குருக்கள், காசியபம் பெண் . உத்திரட்டாதி 35, எம்.எஸ்.ஸி., குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த இதே இன மணமகன் தேவை. (குழந்தை இல்லை; இரண்டாம் தாரம் சம்மதம்) 2. வைஷ்ணவ அனுஷம்/27 170செ.மீ., அர்ச்சகர் ரூ. 10000/- +2 தகுந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 30750

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)